Path.
613

Ex libris Jac: Ertl Can: Habac.
comp. 1702.

Path. 613.

Mea
Theresia
Zill Muna
[illegible]

Hülf- und Rettungs-Mittel

für

I. Ertrunkene. II. Erfrorne.
III. Erstickte. IV. Erhenkte.

sammt allgemeinen

Gesundheitsregeln,

zusammengetragen,
und dem Druck übergeben,

von

P. G. B. C. M.

R

Augsburg,
bey Matthäus Riegers sel. Söhnen.
1782.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

§. I.

Von diesen Unglücksfällen, und Rettungsmitteln überhaupt.

Das Menschen entweder aus Schwermuth, oder Verzweiflung sich selbst erhenken, oder in das Wasser stürzen, oder ohne ihr Verschulden durch Unglück zerschiedener Art in Lebensgefahr gerathen, das sie auf solche unglückliche Weise in das Wasser fallen, bey großer Kälte erfrieren, oder auch in Kellern von dem Brausen des neuen Weins, in Zimmern von Kohlendampf, in lang verschlossen gewesenen Gewölbern, Brunnenquellen, Wasserbehältern, Cloacken rc. durch giftige Dünste erstickt werden; dieß sind die leidigen Fälle, so sich nur gar zu oft ereignen. Solche unglückliche Leute müssen meistens zu Grunde gehen, wenn die erforderliche Hülfe ihnen nicht in Zeiten widerfähret. Viele aber derselben, wenn gleich keine Empfindung, Wärme, Pulsschlag, und Athem mehr bey ihnen wahrgenommen wor-

den, und nur die wirkliche Verwesung, so das einige untrügliche Zeichen des wirklichen Todes ist, noch nicht angesetzt hatte, sind durch sichere Mittel wiederum hergestellet, und bey dem Leben erhalten worden.

Wie nun aber in dergleichen Fällen allererst das Hauptaugenmerk darauf zu richten, das denen Verunglückten, so viel immer möglich, eine schleinige Hülfe geleistet werde, indem bey langem Anstand die Rettungsmittel beschwerlicher, und ungewisser, ja gar vergeblich werden, so solle kein Beamter, Magistrat, oder Gemeindvorsteher sich jemals beygehen lassen, bey solchen vorkommenden Unglücksfällen unnöthige Jurisdictions- oder Markungsstreitigkeiten zu erregen, und dadurch die schleinige Hülfmittel zu hemmen. Vielmehr solle jederzeit die nächste Obrigkeit sich angelegen seyn lassen, unverzüglich besorgt zu seyn, daß die erforderlichen Rettungsmittel behörig, und so schnell als immer möglich angewendet werden: Immassen das, was von einer Obrigkeit bey solchen Fällen zum Behuf der Rettung eines Verunglückten vorgenommen wird, niemals als ein Eingriff in die Jurisdictions- oder Markungsrechte angesehen, oder zu Begründung eines Besitzstandes angeführet werden solle.

Diesem nächst solle der Erste der Beßte, welcher einen solchen Verunglückten antrifft, selbigem unverweilt Hülfe leisten, daß er, ohne die Herbeykunft obrigkeitlicher Personen zu erwarten, noch zu untersuchen, ob der Verun-

glück-

glückte vorsetzlicher Weise, oder durch einen Zufall in die betrübte Umstände gerathen, ungeheissen so gleich Hand anlegen, und den Körper, wenn er dazu hinlängliche Kräften hat, nach Beschaffenheit der Umstände aufheben, aus dem Wasser ziehen, von dem Strick losschneiden ꝛc. und an Ort und Stelle bringen, wo die weitern Rettungsmittel angewendet werden können. Würde aber einer allein nicht genugsame Kräften zum herausziehen, und Wegbringung des Körpers haben, so solle er den ersten, der ihm aufstösset, zur Mithülfe aufrufen, oder, wenn niemand in der Gegend sich finden liesse, in den nächsten Ort laufen, und die zur Aufhebung und Fortbringung des Körpers nöthige Personen (wozu die Gemeindvorsteher jeden Orts ungesäumt verhülflich seyn sollen) herbeyhohlen.

Ob nun schon ein jeder Mensch und Christ in seinem Gewissen überzeugt seyn muß, daß er verbunden sey, einem solchen Verunglückten beyzuspringen, so möchte dennoch ein und anderer in Ausübung dieser schuldigen Pflicht die Besorgniß eines ehrenrührigen Vorwurfs von andern zurückhalten; wie denn in vorigen Zeiten man bey den Zünften sich zuweilen hat einfallen lassen, einen Zunftgenossen die seinem verunglückten Nebenmenschen geleistete Hülfe auf die unvernünftigste, unchristlichste und sträflichste Weise zur Schande aufzurucken, und ihnen deshalben einen in seiner Profession und Nahrung nachtheiligen Vorwurf zu machen; demnach sollen alle Obrigkeiten jedermänniglich, beson-

ders aber die Zünften vor dergleichen ungerechten und unchristlichen Vorwürfen ernstlich und scharf warnen. Besonders aber sollen sich die Scharfrichter und Kleemeister nicht unterfangen bey dergleichen Unglücksfällen, wenn sie nicht von Obrigkeits wegen berufen werden, sich einzumischen, oder niemand um deswillen, weil er an einer verunglückten Person Hand angelegt, nur im geringsten zu beeinträchtigen.

Wenn nun einem solchen Verunglückten die erste schleinige Hülfe geschehen, und er an Ort und Stelle gebracht ist, wo man die fernern Rettungsmittel veranstalten kann, so sollen von den Anwesenden einige unverzüglich dem nächsten Physico und Chirurgo oder Leibarzten von dem Vorfall Nachricht geben, welche schleinigst alle mögliche Rettungsmittel vorkehren sollen.

Weil aber in dergleichen Unglücksfällen die Physici und Chirurgi oder Wundärzte öfters nicht bald genug bey der Hand sind, und es gleichwohl dabey fürnehmlich auf eine schleinige Hülfleistung, und zu gleich auch darauf ankommt, das keine ungeschickte Mittel angewendet werden, als wird in diesen wenigen Blättern eine umständliche und deutliche Belehrung zum allgemeinen Nutzen für jedermann, wie zur Rettung solcher Verunglückten sicher zu verfahren, angezeigt.

§. II.

§. II.

Sonderheitliche Hülf- und Rettungsmittel.

I.

Für die Ertrunkene.

1. Der Ertrunkene, solle so bald es immer möglich, aus dem Wasser gezogen, und in eine Stube, oder sonsten an einen bedeckten Ort, welcher aber weder zu warm, noch auch einer Zugluft ausgesetzt seyn darf, gebracht werden.

2. Bey dem Herausziehen aus dem Wasser, und zu weiterer Fortbringung des Körpers hat man sorgfältig zu verhüten, das keine heftige noch gewaltsame Bewegung, wodurch Haupt, Hals und Brust, durch Fall, Stoß und Druck, Schaden leiden könnte, mit demselben gemacht werden; und ist besonders das bisher bey dem gemeinen Mann sehr üblich gewesene stürzen auf den Kopf, oder aufhängen an den Füßen, und Rollen in Fässern gänzlich zu unterlassen.

3. Wenn der Ertrunkene an den Ort, wo man die Rettungsmittel vornehmen kann, gebracht, und auf ein schickliches Lager gelegt worden ist, so sind ihm zuerst die nasse Kleider vom Leibe zu nehmen, der ganze Körper rein abzutrocknen, und mit wollenen Tüchern, Teppichen, oder leicht gewärmten Betten zu bedecken: Wobey in Ansehung der Lage des Körpers zu beobach-

beobachten, daß er nicht auf den Rücken, sondern auf eine Seite gelegt werde, daß der Oberleib sammt dem Kopf etwas schregs in die Höhe gerichtet bleibe, und besonders der Kopf nicht hinterwärs hange.

4. Der Mund des Ertrunkenen muß von dem Schleim, und andern etwa darinnen befindlichen Unrath mit einem in Wasser oder Oel getunkten leinen Tüchlein gereiniget, und so fort in den Mund vermittelst eines Röhrlein, Federkiels, abgeschnittenen Messerscheid, oder anderer dergleichen Instrumenten warmer Odem; auch einige mundvoll Tobackrauch eingeblasen, bey diesem Einblasen aber die Nase des Ertrunkenen zu gehalten werden. Fernes soll man

5. So bald es seyn kann, mit einem Tobackklystier, oder in Ermanglung dessen mittelst zweyer auf einander gesetzten Tobackspfeifen in den After des Ertrunkenen warmen Tobackrauch zu bringen trachten, und damit nicht nur eine Zeitlang anhalten, sondern auch bey nicht gleich erfolgender Wirkung es wiederhohlen. Denn der starke Reitz der Gedärme vom Tobackrauch, das darauf erfolgte zusammziehen, und die stärkere Bewegung derselben, welche sich auf die Muskeln des Unterleibs, auf den Magen und das Zwerchfell fortpflanzt, und solcher Gestalt zu einer neuen Triebfeder des Athemhohlens wird, eröfnet die Brust wieder, und trägt also sehr vieles bey, das Athemhohlen wieder herzustellen, und das eingeschluckte Wasser wieder auszugiessen.

6. Soll

6. Soll man den Ertrunkenen, jedoch daß er beständig auf der Seite liegen bleibe, manchmal gelind hin und her bewegen, auch an dem ganzen Leibe, besonders auf der Brust, von der Herzgrube hinaufwärts mit einem Brandewein, oder Kampfergeist benetzen, oder in dessen Ermanglung mit zart gestoßnen Salz bestreuten mäßig warmen Flanell reiben, die Nase von Zeit zu Zeit mit einer Feder kizeln, auch ein wenig Nießpulver oder Schnupftoback in dieselbe blasen, und einen starken flüchtigen Geist z. B. Salmiack- oder Hirschhorngeist unter die Nase halten.

7. So bald ein Chirurgus oder Wundarzt auf den Platz kommt, soll dem Ertrunkenen eine Ader, und zwar, wenn es die Umstände zulassen, die Halsader geöfnet, und 8. bis 10. Untzen Blut weggelassen werden.

8. Wenn auf alle diese Versuche mit dem Ertrunkenen keine Zeichen einiges Lebens bey demselbigen sich verspüren lassen, so soll man sich Mühe geben, ihm von Zeit zu Zeit einige Tropfen Salmiack- oder Hirschhorngeist, Eau de Charme, und dergleichen in lauem Wasser beyzubringen. Und da es

9. Hauptsächlich darauf ankommt, dem Körper ein anständige Wärme mitzutheilen, so kann, weil die Erwärmung durch Feuer, oder heisse Zimmer, auch zur Winterzeit, als höchst schädlich zu vermeiden, diese Absicht vielmehr dadurch zu erhalten versucht werden, das ein

Bett mit warmer noch nicht ausgelaugter Asche, welche aber zuvor von allen etwa noch darunter befindlichen glüenden Kohlen sorgfältig zu reinigen; oder auch mit zartem warmgemachten Salz einige Zolle, oder etwa zwey quer Finger hoch bestreuet, so fort der Körper darauf gelegt, und eben so hoch, jedoch, daß das Gesicht frey bleibe, mit der warmen Asche oder Salz bedecket, und darüber ein Tuch gebreitet werde: Welches Mittel man mit Nutzen anwenden kann, so wohl, wenn bey dem Ertrunkenen bereits einige Zeichen des Lebens sich haben verspüren lassen, also auch, wenn nach fruchtloser Anwendung aller vorgemeldter Mitteln sonsten keines mehr zur Rettung übrig ist. Durch dieses Mittel rettete ein französischer Arzt, du Molin, ein Mägdlein, das schon zwey Stunden im Wasser gelegen hatte.

10. Mit diesen Rettungsmitteln muß man fünf, sechs, und mehrere Stunden anhalten; und wenn man dazwischen ausruhen will, jedesmal den Körper mit mäßig gewärmten Tüchern bedecken. Denn wenn schon mehrere Versuche vergeblich ablaufen, so muß man doch selbige doch immer wiederhohlen; weil nach sicherer Erfahrung das Leben sich öfters sehr spat wiederum äußert, und man in dergleichen Fällen außer der Fäulniß kein gewisses Zeichen des wirklichen Todes hat: mithin so lang diese nicht angesetzt hat, sich immer noch Hoffnung machen läßt, den Verunglückten wiederum zu dem Leben zu bringen.

Es

Es ist gewiß unverantwortlich, solche Personen, wenn sie noch nicht länger als 24. Stund im Wasser gelegen, ohne alle Versuche liegen zu lassen und zu begraben; weil aus vielen Beyspielen bekannt ist, daß solche Leute dann und wann wider hergestellet worden.

II.

Für die Erfrorne.

1. Bey dem Versuche zu Wiederbelebung der Erfrornen muß zuvörderst der Körper unter ein Obdach, doch an einen ganz kalten Ort gebracht, und entkleidet, so fort mit Schnee, oder zerstossenen Eis gerieben, oder mit kaltem Wasser so lang abgewaschen werden, bis sich in den Gliedern einige Wärme oder Beweglichkeit verspüren läßt. Unter diesem Reiben kann das Tobackklystier appliciert, auch von Zeit zu Zeit warmer Odem durch den Mund unter Verhebung der Nase eingeblasen werden.

2. So bald man an den Gliedern einige Wärme verspürt, ist der Körper mit gewärmten Tüchern abzutrocknen, in ein warm gemachtes Bett zu legen, und mit Flanell, nach der oben bey den Ertrunkenen ertheilten Vorschrift, fleißig zu reiben, bis sich nach und nach eine natürliche Wärme einfindet; wo so dann der Patient in ein mäßig geheitztes Zimmer gebracht, und nach den Umständen, und dem darfürhalten der Leibarzten mit dem weiters nöthigen zu seiner gänzlichen Erhaltung versehen werden kann.

III.

Für die Erstickte.

1. Diejenige, welche in Zimmern vom Kohlqualm, in Kellern vom Dampf des neuen Weins, oder von giftigen Ausdünstungen lange Zeit verschlossen gewesenen Gewölbern, Brunnenstuben, Cloacken; vom Donnerschlag oder dessen Schwefelgeruch, und dergleichen erstickt zu seyn das Unglück haben, müssen schleinig an die freye Luft gebracht, und, wann sie alsdann sich nicht von selbst erhohlen, in einem Zimmer, worinnen Fenster und Thüren offen zu lassen, nackend, oder bis auf das Hembd ausgezogen, so fort oft und lang mit kaltem Wasser begossen, und NB. in Ansehung des Lufteinblasens, Reibens mit Flanell auf dem Ruckgrad, Herzgrube, und Brust, Applicierung des Tobackclystiers, ingleichen des Aderlassens, und des Anhaltens mit diesen Mitteln, auf eben die Art, wie die Ertrunkene, behandelt werden. Brechmittel sind da schädlich.

2. Die Hülfleistende aber haben in diesen Fällen, um nicht gleicher Gefahr des Erstickens sich auszusetzen, mit aller Behutsamkeit zu Werke zu gehen, und entweder dergleichen Keller, Gewölber rc. ehe sie sich dareinwagen, vorher von den darinne verschlossenen bösen Dünsten durch Anzündung eines schnellen Feuers, Stroh oder Papiers zu reinigen; Oder zu trachten, die verunglückte Person mit Hacken und Stangen ebenfalls an den Kleidern mit solcher Vorsicht herauszuziehen, daß derselbe durch die gebrau-

chen-

chenden Instrumenten keine Verletzung an dem Leibe zugefügt werde.

IV.

Für die Erhenkte.

1. Solle ein jeder, der einen solchen Verunglückten antrifft, denselben ohne langes zaudern losschneiden, und den Strick oder Band womit er sich ertrosselt, von dessen Hals ablösen; bey dem losschneiden aber die Vorsicht gebrauchen, daß der Erhenkte dabey ein wenig in die Höhe gehoben, und dadurch sowohl die engere Zustrickung des Bandes, als auch der schnelle Fall des Körpers auf den Boden verhindert werde.

2. Muß der Körper an einen Ort, wo frische Luft durchstreicht, gebracht, die Kleidung überall, das nichts davon vest anliege, aufgelöset, eine Ader geöffnet, und eine gute Portion Blut weggelassen, um den Hals, wo der Strick eingeschnitten, ein mit Eßig, Satzwasser oder Kamphergeist eingefeuchtete Leinwand umgeschlagen, durch den Mund warmer Odem eingeblasen, das Tobackklystier appliciert, die Nase durch Vorhaltung eines flüchtigen Geistes gereitzet, mit dem Reiben an dem ganzen Körper unermüdet angehalten; wann der Körper bereits erkaltet wäre, derselbe durch warme Umschläge von Wein oder Brandewein, und andern in dergleichen Fällen gewöhnlichen Hülfsmitteln zu erwärmen getrachtet, und wenn endlich auf diese Versuche ein Zeichen des Lebens sich äußert,

dem

dem Verunglückten frisches Wasser oder ein anderer labender Trank eingeflößt werden.

Alle diese und obenangeführte deutliche und umständliche Vorschriften sind aus vielfältigen von guter Wirkung gewesenen Erfahrungen genommen worden.

§. III.

Weitere Anmerkungen.

1. Wann ein Chirurgus, oder Wundarzt zu einem solchen Verunglückten berufen wird, soll er gründlich zu beurtheilen wissen, ob es nöthig und rathsam seye, nach den vorliegenden Umständen weitere kunstmäßige Versuche zu machen, und auch noch andere Mittel z. E. die Eröffnung der Luftröhre, die Wiederholung der Aderlässe, der Klystiere rc. anzuordnen. So wie auch dem Leibarzten die Wahl der innerlichen Arzneyen nach den sich ereignenden zerschiedenen Zufällen, welche nicht wohl voraus bestimmt werden können, lediglich überlassen bleibt.

2. Da unter denen obbemeldten Rettungsinstrumenten das vornehmste und unentbehrlichste in einer Tobacksklystiermaschine bestehet, so dermalen auf die neueste schicklichste Art verfertiget wird, so konnte dieses Instrument vordersamst denen Chirurgis und Wundarzten jeden Orts angesonnen, wo aber diese sich damit zuversehen nicht im Stande wären, solches von denen Gemeindskassen bezahlt, so fort aber in einem Kistlein überall an einem Ort, wo es im Nothfall unaufhaltsam abgelangt werden kann, in steter Bereitschaft gehalten werden.

Allge-

Allgemeine Gesundheitsregeln.

§. 1.

Von der Gewohnheit überhaupt.

Es ist ein altes Sprichwort: Die Gewohnheit ist die andere Natur. Es verändert nämlich sich die Gewohnheit mit der Zeit in die Natur, und zwinget fast selbige das ihr Angewöhnte beständig zu ergreifen, es seye selbes gleich gut oder böß. Daher geschieht es öfters, das etwas, so an sich diesem oder jenem Menschen schaden könnte, nicht nur nicht schadet, sondern vielmehr recht wohl bekommt. Wir wissen Beyspiele, das einige Menschen Spinnen, Gift, und Opium zu essen gewohnt gewesen,

und

und sich jedennoch wohl darauf befunden haben. Wer Brust und Magen blos zu halten gewohnt ist, hat sich deßhalben vor nichts widriges zu fürchten: dahingegen jener, welcher sich angewöhnt hat einen Ueberschlag, oder vierfach Tuch, rc. auf den Magen zu tragen, wenn er solches auch bey den heissen Sommertagen weglasset, alsobald mit großen Magenbeschwerden überfallen wird. Was die Natur einmal gewöhnt hat, das schadet ihr sobald nicht.

Es haltet auch oftmals gar hart an, eine alte Gewohnheit auf einmal zu verändern, oder gar abzuschaffen. Doch ist darinn keine ohnmögliche Sache. Dann wenn die Seele auf vernünftig geschehene Vorstellung vermittelst des Verstands erkennet, daß diese oder jene Gewohnheit ihrem Leib mit der Zeit schaden könnte, so unterscheidet sie denn auch durch Hülfe der übrigen Seelenkräfte das Gute von dem Bösen; und kann auch vermittelst ihres Willens den Schluß nehmen, die vorige Gewohnheit zu ändern, und nach und nach gänzlich zu tilgen. Ich sage: nach und nach. Dann wer sich mit Gewalt gegen eine Gewohnheit setzen, und aufeinmal solche aufheben wollte, wurde mehr als zu bald innen werden, wie sehr die Natur dagegen streite, und was für heftige, auch öfters höchstgefährliche Bewegungen sie in dem menschlichen Körper deshalben verursache: als muß man hierinnen allmählig verfahren, und sich nur nach und nach von einer alten Gewohnheit abziehen, oder eine neue Gewohnheit annehmen.

§. 2.

§. 2.

Von dem Essen.

Da die Natur mit wenigem vergnügt ist, und weder viel noch vielerley aufeinmal verlangt, so sollte sie auch billich dabey gelassen werden; besonders, da wir sehen, das viele, so in der Jugend zu gemeiner und weniger Speis und Trank angewöhnet worden, nichtsdestoweniger dabey sehr wohl gedeyhen. Es ist eine ausgemachte Sache, das bey blühendem und männlichem Alter die meisten am mehresten Essen und Trinken, sich auch ziemlich wohl dabey befinden, wenn nur eine gehörige Ordnung und Maaß damit gehalten wird: sintemal dadurch der Mensch nicht nur gesund, sondern auch, durch Beystand Gottes, lang leben kann.

Wie viel und welcherley Speis und Trank jeder nehmen solle, hierinnen kann man eben keine gewisse Regel geben; indem dieses meistens auf die Gewohnheit ankommt. Dahero öfters gewisse zu vor gewohnte, obwohl grobe Speisen wohl bekommen; andere hingegen, obschon zärtere aber ungewohnte Speisen nicht so wohl zuschlagen. Es liegt ebenfalls klar zu Tag, und ist mehr als zuviel bekannt, das gemeiniglich bey großen Höfen, auch andern vornehmen Leuten, die schädliche Gewohnheit eingerissen, viel und vielerley aufeinmal zu essen: wie übel es aber manchen bekomme, lehret die Erfahrniß. Sintemalen dergleichen Personen gemeiniglich mit Magenwehe, Aufblähung, Brechen, Durchfall,

fall, Grimmen, und andern Zuständen mehr befallen werden. Wo demnach der Mensch solches Uebel wahrnimmt, muß er alsobald seine Lebensart ändern. Jedoch muß er sich nicht aufeinmal, sondern nach und nach davon abziehen, bis er endlich zu gehöriger Ordnung und Maaß kommt.

Wie nun Speis und Trank die zwey vornehmsten Stücke zu Erhaltung menschlicher Gesundheit sind, und vor allen andern den Vorzug haben, also ist auch billich hieraus zuvorderst Acht zu geben, und geziemende Maaß damit zu halten: jedoch aber nicht allzu scrupulos dabey zu seyn, sondern sich vielmehr gegen alle Speisen und Getränke indifferent zu bezeigen, sie seyn gleich rauh, oder zart, süß oder sauer, kalt oder warm. Viele Menschen fürchten sich einen bissen kalt Fleisch zu sich zu nehmen, oder aber einen kalten Trunk zu thun: und dadurch wird die Natur zärtlich gewöhnet, daß sie hernach nicht das Mindeste von etwas kaltes mehr vertragen kann, sondern sich gleich übel darauf befindet. Darum ist es am besten, sich an nichts besonders zu binden, oder zu gewöhnen. Es ist genug, wenn der Hunger, als der beste Koch, die Nahrungsmittel mit Begierd fodert, und mit Appetit zu sich nimmt: so werden solche auch dem Menschen nichts schaden, sie mögen auch so schlecht beschaffen seyn, als sie immer wollen. Hat ein solcher Mensch, der kein Werk aus vielen und delikaten Essen macht, sondern ihm gleich viel gewesen, ob er Gemüß oder Fleisch, Wasser oder Wein vorgesetzt be-

kom-

komme, sich etwan zu Zeiten vergangen, und bey einer Gesellschaft, in Essen und Trinken seinen Magen der ordentlichen Gewohnheit zu wider in etwas beschweret, so hat er sich eben eines gar zu großen Schadens davon nicht zu befürchten; sintemalen der begangene Fehler und Exceß durch den darauf folgenden nöthigen Abbruch bald wider gut gemacht werden kann. Sollte er aber künftighin solchen Exceß und Unmäßigkeit fortsetzen, so wird er durch solche ungewohnte Unmäßigkeit seinem blöden und schwachen Leibe mancherley Verdrüßlichkeiten verursachen.

Welche aber gewöhnlich etwas stark zu Essen pflegen, denen ist zu ihrem ordentlichen Trank das Wasser zu rathen, als welches ihnen hiebey am besten bekommen würde: gleichwie unsere alte Vorfahren nichts als Wasser getrunken, und sich dabey recht gut befunden haben. Da aber nunmehr diese Gewohnheit völlig abgekommen, und man sich einbildet, das Wasser schwäche den Magen, so ist statt dessen zum ordentlichen Getränk Wein und Bier erwählet worden: welche auch, wenn sie gelind und abgelegen, noch passieren können: sind sie aber allzu stark und hitzig, so bringen sie mehr Schaden, als Nutzen. Wann die Mittagsmahlzeit etliche Stunden gedauert, und der Magen mit überflüßiger Speis und Trank angefüllt worden, kann und soll man sich Abendszeit des Essens enthalten, und den Magen mit Essen und Trinken nicht weiters beschweren: als welcher ohnedem mehr als zuviel ausgedähnt, und

folglich nicht geschickt ist, aus Mangel der gebührenden Zusammenziehung die Speisen gewöhnlichermassen zu verdauen. Doch kommt es auch in diesem Stücke meistens auf die starke angenommene Gewohnheit an, als welche, wie gesagt, die andere Natur zu seyn pflegt.

In der Quantität oder Speisenmaaß kommt es hauptsächlich auf die Beschaffenheit des menschlichen Leibs, und auf die Stärke der Natur an: indem ja die Menschen unterschiedlich beschaffen, und immer einer mehrer, als der andere vertragen kann. Ein jeder muß hierinnen seine Natur selbst prüfen, und dem Magen niemal mehr geben, als er wohl vertragen kann, oder der mäßige Appetit verlangt. So man aber nach schon gestilltem Hunger, gleichwohl sich mehr und mehr anfressen wollte, so würde zwar der Magen die Speisen annehmen, durch deren Menge aber sehr empfindlich geschwächt, und dessen Häute und Nerven allzusehr ausgedehnt werden, daß er sich folglich nicht mehr gebührend zusammenziehen, die Speis und Trank umfassen, und vermittelst des motus peristaltici verdünnern, und in die Därme treiben könnte. Dahero der gröste Theil davon unverdaut im Magen zuruck bliebe, welches demnach verhinderte, daß auch die nachkommende Speisen nicht mehr recht verdauet werden können.

Ein jeder Mensch muß sich also nach seinem Magen richten; sintemalen es ein ausgemachte Sache, daß ein starker, gesunder, und hitziger Magen weit mehrer Speisen vertragen, und verdauen

dauen könne, als ein schwacher und kalter Magen; geschicht es aber, daß der Magen zu viel beladen worden, so ist nöthig, den Leib zu Kasteyen, und so lang der Speisen sich zu enthalten, bis alles völlig verdauet ist. Jedoch bey allem dem kommt es auch viel auf die Gewohnheit an: denn, wenn die Natur auf das Essen sich nicht beschweret, sondern vielmehr sich eben so leicht aufgeraumt befindet, als sie vor dem Essen gewesen, so kann der Mensch versichert seyn, daß er alsdann nicht zuviel geessen habe, und daß ihm folglich die Mahlzeit nicht das mindeste schaden werde.

Den Unterschied der Speisen soll man so genau nicht achten, und bald dieser, bald jener Speisen sich bedienen: ja es soll ein gesunder Mensch sich hierinnen an keine Gesetze binden, und sich über diese oder jene Speise ein Bedenken machen; sondern alles essen, was ihm vorgesetzt wird, doch mit dem Vorbehalt, daß er der Sache niemals zu viel thue. Und gesetzt, das jemand einen besondern Lust zu einer gewissen Speis hätte, die eben keine von der gesunden Gattung wäre, so wird es darum nicht schaden, nach Appetit davon zu essen: denn was dem Mund eines sonst gesunden Menschen wohl schmeckt, und mit Mäßigkeit genommen wird, das wird auch der Magen wider verdauen, und kann demnach ebenfalls eine gute und gesunde Nahrung abgeben. Es ist gewislich kein geringer Fehler, das einige gar zu sorgfältig ihre Diät halten, und nur lauter zarte und leicht verdauliche Speisen genießen, oder wohl gar

selbe täglich abwiegen wollen: wodurch sie gewislich ihre Natur dermaßen weich und zärtlich machen, daß sie künftighin nicht das Mindeste rauhe und harte mehr vertragen kann. Darum ist am besten, die Natur zu allerley, auch dem Ansehen nach, harten und unverdaulichen Speisen anzugewöhnen; sollten solche auch nur aus Speck und Erbsen, oder Schinken und Sauerkraut bestehen: dann wo der Appetit darzu da ist, und solches ohnedem wohl schmecket, so wird auch der Magen solches verdauen, und zu seiner Nahrung anwenden, wenn man dem Guten nicht zu viel thut.

Auf daß die Speisen einem Menschen wohl bekommen, so wird vornehmlich erfodert, daß man die Speisen wohl im Mund verkäue. Denn wenn solche mit dem im Munde befindlichen Speichel ordentlich vermischt werden, so nimmt sie der Magen alsdann nicht nur desto lieber an, sondern er kann sie auch desto leichter verdauen. Wer aber die Speisen also ungekäut, und so stuckweise begierig hinunterschlinget, der ist seiner Gesundheit sehr feind. Denn es bezeigen sehr viele Beyspiele, das manche darauf nicht nur Magenschmerzen, und starkes Erbrechen, sondern wohl gar gänzliche Verstopfungen des Leibs, Verhärtung der Eingeweide, Auszehrung der Glieder, und andere gefährliche Zufälle mehr davon bekommen haben.

Es ist bekannt und aus der Erfahrung von allen Zeiten her erwiesen, daß die Mäßigkeit oder ordentliche und gehörige Diät in Speis

und

und Trank das einzige Mittel seye die gesunde Natur in ihrem Wohlstand zu erhalten, die Kränklichten aber zur vollkommnen Gesundheit und langen Leben zu bringen. Von dem weisen Heyden Herodico meldet Plato, daß er immerzu gar kränklicht gewesen, dessen aber ungeachtet, habe er durch seine wohl eingerichtete Diät sein Leben auf hundert Jahre gebracht. Alte Leute, weil sie wenig natürliche Wärme in sich führen, so bedärfen sie auch nicht viele Nahrung, weilen solche ihre schwache Natur nur vermindern und vollends auslöschen würde. Um deswillen sollen dergleichen schwächliche Personen öfters sich ausfasten, damit der Magen von seinen überflüßigen Feuchtigkeiten sich entladen und erleichtern möge.

Eine ordentliche Diät gehöret sonderlich für diejenige, welche nicht bewegende Arbeiten, sondern ein stilles Gewerb haben, meistens sitzen, schreiben, meditieren und studiren müssen: denn weilen dergleichen Personen jederzeit mit einem tiefen Nachsinnen beschäftiget, und dadurch die innerlichen Kräften gar zu sehr über sich gezogen werden, so geschieht es, daß die Dauung merklich geschwächt wird. Daher dergleichen Personen nur wenig, und zwar solche Speisen essen sollen, welche einen guten Nahrungssaft geben, und leicht zu verdauen sind. Will nun der Mensch allen Ueberfluß in Essen und Trinken meiden, statt dessen aber sich der Mäßigkeit befleißigen, so kann er, ob er schon schwächlicher Natur ist, gleichwohl sein Leben hoch bringen, wenn er zumal, wie in Essen und Trinken,

also auch im Schlafen und Wachen, in Bewegung und Ruhe, in nöthigen Reinigungsmitteln, und Gemüthsaffekten, sich bestens in obacht zu nehmen, und je nach seinem Naturell zu verhalten weist. Dann diese Dinge müssen nothwendiger Weise mit einander bestens verknüpft seyn.

§. 3.

Vom Trinken überhaupt.

Es ist dem menschlichen Körper auf Erden nichts nöthiger und angenehmer als der Trunk: Es kann auch der Magen keine Speisen kochen oder verdauen, wenn er nicht zu denselben eine bequeme Feuchtigkeit bekommt; dann ohne diese kann der Magen die Speisen nicht recht auflösen, verkleinern, untereinander mengen, noch weniger aber eine tüchtige Nahrung davon herausziehen. Da anbey gar viel Feuchtigkeit, so wohl durch den Schweiß als Urin, und andere Weg abgehet, so ist nöthig, daß deren Abgang durch neuen Zusatz des Getränks ergänzet werde. Daher ist allerdings nöthig, daß der Mensch so wohl bey als zwischen dem Essen, so viel nämlich der Durst dazu antreibt, nach Nothdurft trinke. Bey suppigten oder brühigten oder allzufetten Speisen hat man des Trinkens nicht so nöthig, wie bey trocknen, gebratnen oder dicklichten Speisen. Schnell trinken aufeinmal macht Blähung des Leibs. Derohalben soll man das Wasser, Wein oder Bier vorderst im Munde herumwerfen, allmählig und langsam hinunterschlucken,

so

so wird es so leichtlich keine Ungelegenheit verursachen.

Es wollen einige behaupten, das zu einem gesunden und langen Leben alles Trinken solle warm genommen werden: allein solches streitet so wohl wieder unsre Gewohnheit, als auch wider die Erfahrung vieler tausend Menschen, welche das Getränk nicht anderst als kalt geniessen, und dennoch sich sehr wohl dabey befinden und alt werden. Zarte und schwächlichte Personen hingegen thun jedoch nicht übel, wenn sie sich des kalten Getränks in etwas enthalten, und solches bey Tisch überschlagen zu sich nehmen. Beständig aber bey Tisch also warm trinken, ist zwar nicht ungesund, machet aber die Natur dermassen zärtlich und weich, daß sie hernach nicht das mindeste kalte Getränk mehr leiden oder vertragen kann.

Vom Wasser trinken.

Das Menschen Leben und Gesundheit bestehet in einer gleichhaltenden Vermischung der natürlichen Wärme und Feuchtigkeit. Hiezu ist nöthig, ein solches Getränk sich zu erwählen, welches die abgegangene Feuchtigkeiten wider ersetzen, die allzugroße Hitz mäßigen, und den Leib abkühlen könne. Hiezu schicket sich nun das Wasser am allerbesten: dann dieses hat nicht nur die Kraft, das hitzige und dicke Geblüt zu verdünnen, abzukühlen, alle scharfe, salzigte, und saure Feuchtigkeiten zu versüssen, zu corrigieren und flüssig zu machen; sondern

auch den Menscheu zu erquicken, und zu Verdauung der Speisen beförderlich zu seyn. Es ist auch dessen Gebrauch zu allen Zeiten und vom Anfang der Welt her am gewöhnlichsten gewesen. Es haben die Menschen bis zu Noe Zeiten nichts denn Wasser getrunken, und sind dabey nicht nur sehr gesund verblieben, sondern auch zu einem sehr hohen Alter gelangt. Nach der Hand aber, als die Menschen andere hitzige Getränk angenommen, hat die Gesundheit sammt dem Alter der Menschen immer mehr und mehr abgenommen.

Kränklich und schwächlichten Personen bekommt das Wasser am allerbesten; denn es erquickt gewaltig, kühlt das hitzige Geblüt, erweicht und verdünnet die Speisen, daß sie der Magen desto gemächlicher verkochen kann, erfrischet auch alle innere Glieder, verbessert derselben hizige, saure und salzigte Theile; benimmt den Durst und Trockenheit des Munds, und verschaffet anbey einen leichten Abgang der natürlichen Unreinigkeiten, sowohl durch den Urin, als Stuhlgang.

Es ist das Wasser gleichsam ein Kappenzaum des so genannten calcidi innati, d. i. unsrer immer zehrenden natürlichen Wärme: und verhindert, daß es das Humidum radicale, oder die natürliche Feuchte unsers Körpers nicht so leichtlich verzehren könne. Das Haupt, wie auch die übrigen Glieder des Leibs, bleibt dadurch leicht und munter, ja zu allen Geschäften willig und bereit. Von Kopf= und Glieder=

schmer=

schmerzen wissen die Wassertrinker nicht viel zu klagen: und so etwan dergleichen sich äußern wollte, so wird es dennoch durch das Wasser trinken leicht gehoben. Empfindet der Mensch im innerlichen Verwundung oder Geschwürung des Magens, der Gedärme und Blasen, oder auch sonst ein starke Säure und Sodbrennen oder Aufsteigen im Magen, so bekommt das Wasser hierzu vortreflich gut: indem solches die Schärfe und Säure mindert und lindert, die hitzige und aufwallende Gährung sehr schwächt. Ein frischer Trunk Wasser in der Frühe bekommt jenen sehr wohl, welche den Abend zuvor zu viel getrunken, und den Magen erhitzt. Ueberhaupt ist und bleibt das Wasser für alle Menschen der gesundeste Trank; ja es ist kein Glied am ganzen Menschen zu finden, welchem das Wasser zuwider wäre. Es erhält alle natürliche Säfte des Leibs in einem gehörigen Gleichgewicht: selbige werden auch dadurch niemals (als wie durch Weine, starke Bier, oder andere hitzige Getränke zu geschehen pflegt) in ein außerordentliches Wallen gebracht: daher dann der Mensch des Tags über allezeit aufgeraumt verbleibt, des Nachts aber ruhig und süß schläft.

Beym Wasser trinken bleibt des Menschen Farbe natürlich, die Augen hell, der Athem lieblich, und die Glieder hurtig und munter. Wer daran zweifelt, stelle einen mit Wein angefüllten Menschen einem Wassertrinker entgegen, so wird er innen werden, daß der letztere den erstern an Leibs- und Gemüthskräften allezeit weit übertreffen werde. Die Erfahrung

lehret es, daß der Misbrauch des Weins die Schärfe des Verstands benehmen, und alle Sinne stumpf mache. Er vermindert das Gedächtniß, verwirret die Einbildungskraft, und schwächet überhaupt unsre gesunde Vernunft nicht wenig. Es sind auch die Wassertrinker meistentheils weit gesunder, als die Wein- und Biertrinker. Ja, Leute, so kränklicht und schwach sind, können sich unter Gottes Seegen lange Zeit damit durchschleppen. Man siehet auch daß die Wassertrinker insgemein einen guten Verstand, trefliche Vernunft und aufgeklärten Geist besitzen, vor andern auch geschickt sind eine Sache wohl und vernünftig zu erforschen und zu unterscheiden.

Es ist wohl lächerlich, daß viele ihre Natur durch hitzige Weine, und andere Geträncke, zu stärken suchen, da sie doch solche hiedurch vielmehr schwächen und untüchtig machen. Hingegen ist das Wasser hierzu viel nutzlicher; indem es das Geblüt, sammt den übrigen natürlichen Säften unsers Leibs, beständig gut und flüßig erhält, daß solche nachmals durch alle Wege, ohne sonderbare Mühe durchdringen können. Und weilen das Wasser die allzugroße Hitz der Säfte, als eine der vornehmsten Ursachen der Unfruchtbarkeit, abkühlet und temperirt, solches auch nach seiner Eigenschaft, einigermaßen lüftig und durchdringend ist, so ist leicht abzunehmen, daß solches zur Erzeugung und Fruchtbarkeit weit mehr als der Wein und andere starke Getränk beytragen könne. Wie dann das Landvolk, sonderlich arme Leute, so nichts anders

anders als das klare Wasser trinken, mehrentheils die meisten und gesundesten Kinder haben.

Wenn das Geblüt erhitzet, soll der Mensch nicht gleich gähe und kalt hineintrinken: denn wenn die innere Inngeweyde durch starke Arbeit oder sonstige Bewegung, allzuviel erhitzet, hernach aber auf einmal mit einem schnellen kalten Trunkwasser abgekühlet, und erschreckt werden, so verursachet solches sehr oft eine Stillstehung und Verdickung des Geblüts, und übrige Feuchtigkeiten: woraus dann vielfältig Dörr- und Wassersucht, Entzündungen der Lungen, Seitenstechen, Magendrücken, Erbrechen, und andre üble Zustände nachfolgen. Diesen Uebeln vorzukommen, sollen billig arbeitsame, oder sonst erhitzte Leute, zuerst ein wenig ausruhen, den Mund mit dem Wasser wohl ausspülen, und beyde Hände, sonderlich aber die Pulsadern mit frischem Wasser wohl anfeuchten, und sodann nach und nach von dem Wasser selbst trinken, denn auf diese Weise wird das Geblüt nach und nach abgekühlet, und der Durst ohne Schaden gestillet.

Vom Sauerwasser trinken.

Sauerwasser, Sauerbrunnen sind lebendige, schöne, klare und helle, aus der Erde hervorspringende mineralische Wasser, welche von unterschiedlichem Geschmack, doch insgemein säuerlich; und sie werden von einem scharfen, unterirrdischen mineralischen Salz, welches der Gesundheit sehr dienlich, zubereitet.

Nach

Nach dem Unterschied der Metalle und Erdsäfte, davon die Wasser ihre Tugend annehmen, sind sie nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Stärke, und besondern Wirkungen unterschieden; woraus auch glaublich abzunehmen, warum sie zu einer Zeit mehr Kraft, als zur andern beweisen. Insgemein hat der Vitriol den Vorzug, der aber durch Vermischung mit einer Eisen- oder Kupferader, Schwefel, Krystallensalz, oder Salpeter versetzt, befunden wird. Die Sauerwasser dienen vornehmlich wider die verhärteten Verstopfungen der innerlichen Theile des untern Leibs, in allen hypochondrischen und scorbutischen Beschwerungen, Hauptwehe, Wahnwitz, Schwindel, und Schwerenoth; Gelb- Wasser- und Milzsucht, Stein u. d. g. doch daß die, so Eisen und Vitriol führen, mehr eröffnen, und in langwierigen Krankheiten, die, so ein Salz oder Salpeter führen, gegen den Stein und Nierenwehe besser thun, schwindsüchtigen aber und hektischen, wo die Lunge und Leber nicht wohl beschaffen, oder die innerliche Abscessus haben, sind sie nicht zu rathen, außer dem Selterer, welcher auch Lungensüchtigen dienlich ist. Wer die Gelegenheit nicht hat des natürlichen Sauerbrunnens sich zu bedienen, kann solches mit einem künstlichen ersetzen. Unter vielen ist der nachgesetzte leicht zu bereiten, und gewiß von guter Wirkung. Man nimmt ein Erden Geschirr, füllet es mit 12 Maaß reinen Brunnenwasser, thut darein römischen Vitriol 2. Loth, sal tart. ein halb Loth, geläuterten Salpeter ein Quintlein, lässet es an einem kühlen Orte 24

oder

oder 30 Stunden stehen; hernach giesset, oder setzet man das Klare ab, so das von Hefen, die sich auf den Boden gesetzt, nichts darunter komme.

Beym Gebrauch des Sauerbrunnens wird zuvorderst eine ordentliche Diät erfodert, weil davon die mehreste Wirkung des Wassers abhangt. Hingegen ist alle Füllerey und Ueberfluß in Essen und Trinken höchst schädlich: Nach Appetit aber und zur Nothdurft zu essen, ist gar wohl erlaubt: nur kommt es darauf an, daß die Mittagsmahlzeit nicht zu stark seye, und man noch allezeit mit etwas Appetit vom Tisch aufstehe. Die Abendmahlzeit soll aus wenigen, oder leicht verdaulichen Speisen bestehen, und wird so wohl vor, als nach, eine sich schickende Bewegung erfodert.

Vor dem Gebrauch des Sauerwassers soll anfänglich der Leib durch ein bequemliches gelindes Laxiermittel gereiniget; denen Vollblütigen aber, eine Ader eröffnet werden, weilen auf solche Weise das Wasser besser durchdringen, und seine Wirkung vollbringen kann.

Vom Wein trinken.

Obschon der Wein zu Stärkung der Natur, zu Ermunterung aller Lebensgeister, und zu Herstellung der verlornen Kräften sehr dienlich ist, so bekommt er doch zum ordentlichen Tischtrunk oder auch zwischen der Essenszeit eben nicht jedermann wohl, sonderlich wenn er

gar zu stark oder zu hitzig. Am meisten schadet er hitzigen und cholerischen Naturen, als deren innerliche allzugroße Wärme er nur mehr und mehr entzündet, und die ohne dem geringe Feuchtigkeiten vertrocknet und verzehret. Wir haben fast durchgehends erhitzte Eingeweide; wann nun der Wein, gleich dem Wasser, zum Durstlöschen getrunken wird, so macht er das Geblüt desto hiziger, berauschet den Kopf, benimmt die schärfe des Verstands, und umnebelt gleichsam alle Sinnen; machet empfindliche Hauptschmerzen, verwirrt die Einbildungskraft, schwächet das Gedächtniß, und zerstört uns unsre Vernunft: ja er ist vermögend, die natürliche Feuchtigkeiten des menschlichen Leibes völlig zu erhitzen, und ins Verderben zu bringen.

Dieser Ursache ist das Wein trinken denen jungen Kindern sehr schädlich, und folglich wenig oder wohl gar kein Wein zu geben. Dahero die Gewohnheit der Weiber eben nicht zu loben, die da denen Kindern, sonderlich, wenn sie zu zahnen anfangen, öfters Wein zu trinken geben, in der Einbildung, daß das Weintrinken alsdann unumgänglich nöthig wäre: wie sie dann auch sprichwortsweise zu sagen pflegen: Eine Mutter soll ihrem zahnenden Kind zu liebe, den Rock verkaufen, und ihm Wein dafür zu trincken geben. Zwar will ich nicht in Abrede seyn, daß alsdann der Wein, wo das Zahnfleisch nur damit bestrichen wird, nicht schädlich, sondern vielmehr nützlich seye; als wodurch selbes in etwas verdünnet und erweicht werden kann. Wenn man aber den kleinen Kindern allzuviel

und täglich Wein zu trinken giebt, so verursacht solcher eine allzugroße Säure im Magen, und machet daß die eingesogne Milch zusamm gerinnet, woraus dann nichts anders als Blähungen, Leibwehe und Grimmen erfolgen muß. Imgleichen ist der Mißbrauch des Weingetränks zum Kinderzeugen gar undienlich, ja schädlich; denn da dieser die natürliche Feuchtigkeiten, mithin auch den Saamen, allzuviel erhitzet und austrocknet, alle Nerven lähmet und gleichsam bindet, mithin in den Gliedern Schwachheit und Zittern, Lähmungen, Gichter und Schlagflüße verursachet, so ist leicht zu erachten, daß dergleichen große Weinsäufer entweder gar keine, oder doch nur schwächlichte Kinder zeugen müssen.

Es ist wohl eine sündliche Gewohnheit, daß man bey großen Mahlzeiten mit Gesundheittrinken die Gäste zu beleben sucht, da doch mancher seinen Tod daran trinken muß. Wer das Unglück hat, unter eine solche Gesellschaft zu gerathen, der befleißige sich zu erst wenig zu trinken, hernach allgemählich aufzusteigen, doch aber bey Zeiten wider nachzulassen: weil ein jeder in seinem Gewissen schuldig ist, sich einer solchen sündlichen und mörderischen Gewohnheit zu entschlagen. In währendem Trinken aber soll man nicht zuviel reden, sintemalen dadurch das Geblüt nur desto heftiger nach dem Kopf getrieben, und das Gehirn nur mehr und mehr eingenommen wird.

Sind die Weine allzu stark und hitzig, so ist billig, daß solche mit etwas Wasser vermischt

werden: Hätte aber jemand einen schwachen Magen, so muß man nicht gar viel Wasser bey Tisch darunter mengen, sonderlich, wenn es nur gemeine Weine sind, weil darauf das Aufstoßen, und Blähung des Magens erfolget.

Viele Menschen haben die Gewohnheit, zur Sommerszeit den Wein über das Eis zu trinken, welches zwar bey denjenigen noch angehen kann, die von langer Zeit her sich daran gewöhnet: da es aber gleichwohl öfters gar mißlich ausschlägt, und dadurch der Magen allzu viel erkaltet und entkräftet, mithin untüchtig gemacht wird, daß er sich gebührend zusammenziehen, die Speisen bedecken und verdauen kann, so folget gemeiniglich Aufblähung, Undaulichkeit, und Durchbruch darauf, ja wohl öfters gar eine gichtische Kolik, und andere gefährliche Zustände mehr: Wannenhero dann billig diejenige, welche an dieses kalte Trinken nicht gewöhnt, oder auch sonsten schwächlichter Natur sind, sich sorgfältig davor hüten müssen.

Derjenige Wein, welcher gar zu sauer, oder im Gegentheil gar zu leicht und wässericht schmecket, bringt weder Nutzen, noch besondere Gesundheit; indem derselbe allezeit den Magen aufblähet, und viel saure und unnütze Feuchtigkeiten sitzen lässet. Diejenige Weine aber, welche einige natürliche Süßigkeit an sich haben, sind viel gesunder als die andern; da nämlich die wässerichte und saure Feuchtigkeit durch die Sonnenhitze gröstentheils bey ihnen verzehrt worden,

den, davon dann auch ihr angenehmer und süßer Geschmack meistentheils herrühret.

§. 4.

Von der Bewegung des Leibs.

Das Geblüt befindet sich in einer Bewegung, und diese muß durch die äußerliche Bewegung um ein merkliches befördert werden, weil ohne diese die innerliche Bewegung des Geblüts ohnmöglich lang bestehen kann, sondern nothwendiger Weise in ein stocken gerathen muß. Da aber solches nachmals, wegen seiner dicken Konsistenz, durch die kleine, zarte, und enge Blutäderlein sich nicht durchdringen kann, so ist leicht zu erachten, daß der so nothwendige Umlauf des Geblüts von der äußern willkührlichen Bewegung vornehmlich müsse unterhalten werden. Dann, indem die äußerliche und willkührliche Bewegung unsers Leibs vorgenommen wird, so werden dadurch die Mäuslein oder fleischigten Theile oftmals hin und her gezogen, bald erweitert, bald aber verengert, und folglich das darinnen enthaltene Geblüt durch dieselbe gleichsam durchgedrückt; auf welche Weise dann so wohl der Ab- als Zufluß des Geblüts gewaltig befördert, und dann auch in seiner Flüßigkeit bestens unterhalten wird, so daß auch nachmals alle Ab- und Aussönderungen der Säfte ganz bequem von statten gehen können. So ist dann auch die äußere Bewegung bestens geschickt, das Geblüt zu verdünnen, und von allem Ueberfluß und Unreinigkeit zu befreyen; ja

wenn auch allenfalls eine überflüßige Unreinigkeit vorhanden wäre, so wird solche durch diese zu rechter Zeit angestellte Bewegung, hinlänglich abgesöndert und gereiniget.

Es muß aber die Bewegung auch eine Ordnung und Maaß haben, und weder zu stark noch vielweniger zu gering seyn. Denn wo solche allzustark auf einmal unternommen wird, so werden dadurch nicht nur die musculöse veste und fleischigte Theile, durch ihr abwechslende Anstrengung allzu heftig angegriffen und angezogen, und folglich die Glieder zu viel ermüdet: sondern es werden auch die natürliche Feuchtigkeiten auf einmal zu streng erhitzet, gegen einander angerieben und verzehret. Geschiehet aber das Gegentheil, und ist die Bewegung gar zu gering, so werden obige Theile gar nicht angezogen, und kann das in selbigen enthaltene Geblüt nicht durchgepresset, erwärmet oder flüßig erhalten werden; sondern es bleibet darinnen stecken, wird dick und zäh, und verursachet folglich viele Verstopfungen und andere Ungelegenheiten mehr. Daher soll die Bewegung allezeit von Anfang gemach geschehen, nach und nach aber um etwas vermehret werden, dabey dann auch der Mensch allezeit desto länger ausdauern kann.

Ist die Arbeit dermaßen hart und schwer, daß der Mensch gezwungen ist, alle Kräften auf einmal anzuspannen, so daß ihm der Schweiß darüber ausbricht, so muß er alsdann sonderlich darauf bedacht seyn, daß er sich nicht zu

geschwind

geschwind darauf erkälte, und zu stark abkühle, weil eine solche schnelle Veränderung gar gefährliche und große Krankheiten nach sich ziehen kann. Wäre der Schweiß dermaßen stark, das alles am Leib naß wäre, dann muß man sich allenthalben wohl abtrocknen, und frisch ankleiden, wie auch für der kalten Luft vorsichtig hüten. Hat aber der Mensch die Gelegenheit nicht, sich abzutrocknen, noch weniger das Hembd zu verändern; so soll er doch wenigstens sich nicht erkälten, und zu dem Ende das Oberkleid anbehalten, auch eine Zeit lang von der Arbeit ablassen, und etwas herumgehen, bis er merket, das alles an ihm trocken seye.

Diejenige Bewegung ist die beste, wann dadurch das Geblüt nicht zu sehr erhitzet, und die Haut zwar zur Röthe, nicht aber zu großem Schweiß gebracht wird. Ein artig eingerichtete Bewegung ist das beste Präservativ vor Krankheiten; wie denn dergleichen arbeitsame und stark bewegende Leute niemals so leichtlich mit Stein- und Gliederschmerzen angegriffen werden, als müßige und faule Personen; welche, wegen unterlassner Bewegung endlich ganz träg und weichlicht, sodann bey ihrem obwohl delikaten Essen, von Tag zu Tag mürber und entkräfteter werden, ja gleichsam von einer Krankheit in die andere fallen, von welchem elenden Zustand sie auch durch keine Arzney, sie mag Namen haben wie sie will, so leicht befreyt werden können: es seye dann, daß sie sich zu einer gebührenden Leibesbewegung entschließen wollten.

Bey der Bewegung ist vornehmlich die Zeit zu beobachten, wenn selbige am nützlichsten, nämlich Morgens oder Abends, vor oder nach dem Essen ꝛc. vorzunehmen seye. Der Zeit nach ist allerdings die Morgenstunde zur Bewegung des Leibs am gesundesten; denn da die Morgenluft leicht, hell, klar und erfrischend ist, so bekommt auch die Bewegung desto besser, und wird dadurch die überflüßige, und etwa schädliche Feuchtigkeit, vermittelst der Luft verbessert und verzehrt, daß sie dem Menschen nicht schaden kann.

Die Bewegung vor dem Essen bekommt sonderlich schwächlichten und kränklichten Personen wohl, weil dadurch alle natürliche Säfte beweget, gereiniget, verzehret, und durch die natürliche Gänge zum Ausgang befördert werden. Sonderlich haben dieses Gelehrte und andere sich sonst nicht viel bewegende Leute zu merken; welche demnach auch billig eine Stunde vor dem Essen, sich jederzeit mit der Hand etwas zuschaffen machen, oder wenigstens mit gehen sich bewegen sollen, so wird dadurch der Appetit zum Essen nicht nur desto besser kommen, sondern der Magen wird nachmals auch solches gar wohl verdauen. Die Bewegung nach dem Essen wird zwar von vielen angerühmt, und bekräftiget auch solches die Schola Salternitana: post mensam stabis, aut passus mille meabis. Jedoch will es andern weit vernünftiger und gesünder scheinen, wenigstens eine gute Stunde auf das Essen zu ruhen; weil der Magen durch diese Ruhe nicht so erhitzt

noch

noch geschwächt wird, wie durch die Bewegung, und also das nöthigste und beste der Speisen besser und gemächlicher verkochen kann. Nach diesem aber ist eine gelinde Bewegung sehr dienlich; dann solche giebt Gelegenheit, daß der Magen das Ueberbleibsel desto ehender verdauen, und zum Ausgang befördern kann. Hiebey aber ist viel auf die Gewohnheit und Gelegenheit zu sehen.

Die Menschen können sich auf zerschiedene Art bewegen: unter allen aber ist wohl diejenige Bewegung, welche zu Fuß mit spazieren gehen geschieht, der Natur am vorträglichsten, weil sie in der That auch die allerbequemste ist, und sich für allerley Menschen am besten schicket. Fette Personen, wie auch Gelehrte, und die sonst viel sitzen müssen, sollen sich solche Bewegung im Gehen sonderlich angerühmt seyn lassen, weil dadurch so wohl die aussern als innern Glieder bestens gestärkt, und die überflüßige Fettigkeit verzehrt wird. Insonderheit stärket eine solche zu rechter Zeit angestellte Bewegung den Magen gar nachdrücklich, und befördert folglich die Dauung: und da sonderlich dergleichen Personen mit Verstopfung des Leibs geplagt sind, so wird solcher dadurch vorgebaut, und die tägliche Oeffnung beförderet. Eine solche Bewegung zu Fuß kann um destoweniger schaden, weil der Mensch nicht gezwungen ist, gegen und wider den Willen der Natur sich allzu stark anzugreifen, sondern stehet in dessen Willkuhr sich gelind, oder auch etwas stärker zu bewegen.

Wie nun eine mittelmäßige Bewegung des Leibs durchgehends gar gesund, also schadet hingegen ein allzu starkes und geschwindes Gehen oder Laufen; weil dadurch das Geblüt allzu sehr erhitzt, und in Wallung gebracht wird, daß es gegen die Gebühr bald da bald dorthin, entweder nach dem Haupt, Lungen, Leber, Milz oder andere Glieder häufig zufließet, und eine schmerzhafte Empfindung verursacht. Solchenfalls nun hat man sonderlich wohl zu merken, daß man nicht so gleich nach dem Gehen die Schuhe verwechsle oder ausziehe; indem dadurch der Schweiß an den Füßen unterdrückt, und die umlaufende Bewegung des Geblüts gehemmet werden würde.

Zu der Bewegung zu Fuß gehöret sonderlich auch das Billiard- Ball- und Kegelspiel, als welche fürnehmlich zur Befestigung der Gesundheit, und Stärkung unsers Leibs dienen. Das erstere gehöret sonderlich für schwächlicht und kränklichte Personen, so keine heftige Bewegung ausstehen können. Die zwey leztere hingegen schicken sich für erwachsene, starke und gesunde Leute; sonderlich bekommen sie jenen wohl, welche mit Verstopfungen der Nieren und Blasen behaftet sind.

Nach der Bewegung zu Fuß folget das Reiten und Fahren. Die Erfahrung lehret, das beyde Arten zu rechter Zeit vorgenommen, alle andere Bewegungen weit übertreffen. Denn es werden dadurch alle Leibestheile bestens eröffnet und gestärkt, die Verdauung sammt dem

Um-

Umlauf des Geblüts befördert, und sonderlich auch alle Verstopfungen des Unterleibes völlig gehoben. Daher bekommt das Reiten und Fahren vortreflich wohl in der Hektik oder Schwindsucht, in der Milzkrankheit, in Verstopfung der Pfortader, wie auch der Gekrösäderlein, und der daraus entstehenden Dörrsucht; die Zeit betrefend, so bekommt dergleichen Bewegung, wie das Gehen am besten in den Fruhstunden. Bey dem Reiten ist dieses noch anzumerken, daß man hiezu ein gutes und gemächliches Pferd erwählen, das fein sanft und leicht, und nicht wider den Mann gehe: wenn aber das Pferd stark aufwirft, und immer im Trapp gehet, so wird der Mann zu viel erschüttert, der Kopf und Magen geschwächt, wie auch alle innerlichen Eingeweyde beunruhiget. Sollte hingegen die Verstopfung des Milzes, der Pfortader, und des Gekröses wirklich vorhanden seyn, so findet endlich das sogenannte Trappreiten noch eher Platz; als wodurch die Verstopfung ziemlichermaßen gehoben wird. Denjenigen, welche das Reiten nicht gewohnt, oder sonst wegen ihrer Schwächlichkeit solches nicht vertragen können, ist das Fahren viel nützlicher; indem es keine so starke Erschütterung verursachet: doch muß solches, gleich dem Reiten, vorsichtig unternommen, auch nicht allzulang damit angehalten werden; sonsten es wegen des gebuckten Sitzens den Unterleib gar zu sehr beschweret und in der Gegend der Nieren eine schmerzhafte Empfindung verursachet. Welches diejenigen gar wohl empfinden, die ihres Geschäftes wegen öfters einen ganzen Tag zu Fahren gezwungen sind.

Schwächliche Personen, und die sonst viel Sitzen müssen, sollen sich angewöhnen viel und laut zu reden, dasjenige auch was sie schreiben, bey sich laut zu sprechen, auch unterweilen zu singen: denn dadurch wird die Brust gelüftet, der Umlauf des Geblüts und übriger natürlicher Feuchtigkeiten befördert, und deren Stockung verhindert.

An fetten, wollüstigen, müßigen Leuten, so sich immer auf die faule Seite legen, wird man gewahr, daß sie mehrentheils kränklicht bleiben. Denn, da das Geblüt aus Mangel der Bewegung sich immer mehr und mehr verdickert, so kann es sich auch nicht durch die enge Wenge durchdringen, sondern fanget an zu stockern, gerathet in eine Fäulung, und fangen sich endlich die weinsteinigte und schleimigte Feuchtigkeiten an diesem oder jenem Ort zu sammeln, an, woraus sodann allerhand Haupt- und Gliederflüsse, Nierenbeschwerung, und andere böse Zufälle mehr entstehen müssen. Insonderheit werden die Gelehrten, die allzu viel über den Büchern sitzen, mit dergleichen Krankheiten leichtlich beschweret, und sammeln einen Unrath über den andern: Daher solche gar wohl thäten, wenn sie währendem Studieren und Lesen öfters auf stunden, hin und her giengen, und zuweilen mit lauter Stimme lesen würden, oder an einem Pult stehend dem Schreiben, und Studieren obliegten.

§. 5.
Vom Schlafen und Wachen.

Es wird der Mensch so wohl durch aussere lang anhaltende, oder harte Arbeit, als durch sinnliche Kräfte, allzu vieles Nachsinnen und Studieren gar sehr abgemattet; daher darauf nothwendig eine Ruhe und Schlaf erfolgen muß; widrigenfalls der Mensch nicht bestehen, sondern gar bald zu Grund gehen müßte. Es machet demnach der Schlaf sowohl als der Leib: wie auch die Gemüthsbewegung einen Halt, und verursachet neben der Ruhe, zugleich auch eine Nachlassung von allen Geschäften, damit sich die Natur wieder genugsam erhohlen könne. Es ist nichts dem Menschen angenehmer, und zur Erhaltung und Stärkung dessen Gesundheit und Kräften dienlicher als eben der Schlaf. Denn dadurch ruhet die Natur von aller Sinnlichkeit, und ziehet sich von allen äußerlichen Dingen zurück. Daher geschieht es auch, das ein Mensch im Schlaf unempfindlich ist, und von keiner äußerlichen Bewegung das Geringste weiß. Es kann auch der Mensch ohne allen Schlaf ohnmöglich bestehen, die Natur selbsten erfordert solchen: wie dann bekannt, daß, wenn der Mensch sich durch außere Arbeit allzusehr abgemattet, er so gleich träg und schläferig wird; und wenn er dann etliche Stunden geschlafen, so findet er sich dadurch ziemlicher maßen wider erleichtert.

Das zuviele Schlafen macht den Menschen faul und träg, und füllet ihn mit vielen

Feuchtigkeiten an; beschweret das Haupt und die Glieder mit Flüßen, machet den Menschen ganz dumm, und eine böse Farb. Wie der allzuviele Schlaf dem Menschen schädlich, also verzehret hingegen auch das viele Wachen die Lebensgeister, schwächet das Gehirn; verursachet Aberwitz und Melancholie. Doch kommt es hierinnen auch viel auf die Gewohnheit an; wie dann viele Leute gewohnt sind, des Nachts über drey oder vier Stunden nicht zu schlafen, und befinden sich gleichwohl nicht übel dabey. Sonderlich widerfähret dieses alten Leuten. Da aber solche gemeiniglich nach dem Mittagessen ein paar Stunden zu schlafen pflegen, hat das Nachtwachen nichts zu bedeuten. Am besten ist jedoch solchergestalten das Tagsschlafen einzustellen, und so lange zu wachen, als es immer möglich seyn kann. Man soll auch billig gewisse Stunden zum Schlafen gehen und aufstehen erwählen, weil solches der Natur gar vorträglich; auch so viel fruchten wird, daß sie inskünftige im Schlafen und Wachen eine geziemende gewisse Maaß halten können.

Ein jeder gesunder Mensch soll sich befleißigen, so lang zu wachen, als es die Natur wohl ertragen kann; weil durch das Wachen alle Leibs = und Gemüthskräften aufgemuntert, die natürliche Wärme gestärkt, die Dauung befördert, alle überflüßige Feuchtigkeiten verzehret, und aus unsrem Leibe ausgeführet werden.

Die Nachtstunden sind zum ordentlichen Schlaf die bequemsten, weil sie nicht nur von

Na=

Natur etwas kühl und feucht, sondern weil zu solcher Zeit auch alles still und ruhig ist, da dann der Mensch desto ungehindeter seiner nöthigen Ruhe abwarten kann. Nur ist das dabey in Acht zu nehmen, daß man nicht alsobald auf das Essen sich schlafen lege, sondern wenigstens eine Stunde vorbey gehen lasse. Bey arbeitsamen Leuten und Kindern hat es jedoch so viel nicht zu sagen. Auch alten Leuten, besonders wo sie des Abends wenig oder nichts gegessen, schadet gar nicht, wenn sie sich mit den Kindern gleich auf das Nachtessen schlafen legen, weil ihr schwacher Magen alsdann nicht nur die wenigen Speisen leicht verdauen kann, sondern weilen auch ihre geschwächte Kräfte um so besser dadurch gestärkt werden.

Dem Nachmittagsschlaf sind die Kinder sonderlich ergeben, und befinden sich mehrentheils gar wohl darauf; indem sie davon ungemein zu nehmen, frisch und gesund bleiben, und so man selbe von dem Nachmittagsschlaf, gegen ihrem Willen, abhalten wollte, so würden sie gar bald anfangen siech, und kränklich zu werden. Wie angenehm der Nachmittagsschlaf alten und betagten Leuten seye, ist ebenfalls bekannt; indem er nicht nur ihre Glieder, sondern auch den Magen treflich stärket, damit er nachmals die Speisen desto besser verdauen kann. Allzu lang aber dem Nachmittagsschlaf nachzuhängen, streitet wider die Gesundheit. Folglich soll man Nachmittags insgemein über eine Stunde nicht schlafen.

Den-

Denjenigen, die hitziger und trockner Natur sind, sich auch sonsten mit vielem Studieren und Nachsinnen abgemattet haben, schadet der Nachmittagsschlaf nicht, indem dadurch die allzuhitzige und trockene Komplexion gleichsam abgekühlet, die allzu starke Anstrengung ihrer Fleisch-Zäserlein etwas nachgelassen, und folglich eine höchst gesunde Veränderung in ihrem Körper vorgenommen wird. In warmen Ländern sind die Leute durchgehends gewohnt, Nachmittags zu schlafen, ohne daß sie davon beschweret würden: vielmehr dient ihnen der Nachmittagsschlaf zur Arzney, und werden dadurch ihre von der Hitze ausgetrocknete Leiber wiederum angefeuchtet, und erquicket. Bey dem Nachmittagsschlaf muß man sonderlich auf die Gewohnheit sehen: denn, wenn ein Mensch solchen gewohnt, sich auch darauf frisch, leicht, munter und aufgeräumt befindet, so schadet er auch nicht, und kann der Mensch ohne Bedenken bey dieser Gewohnheit verbleiben. Doch ist dabey wohl zu bedenken, daß dergleichen Personen sich nicht ins Bette legen, sondern vielmehr auf einem Sessel sitzend, den Nachmittagsschlaf vollbringen sollen, und zwar mit aufgerichtetem zurückgebognen Oberleib. Sollte aber jemand aufs Essen mit großen Magen- oder Kopfschmerzen befallen werden, dann ist es besser, sich ins Bette zu legen, und sonderlich den Magen mit einem guten warmen Ueberschlag, oder Magenküsselein zu bedecken. Hierinnen begehen sonderlich Gelehrte, wie auch alte Leute, einen großen Fehler, daß sie oftmals bey Tisch und über den Büchern einschlaffen, und mehren-

rentheils den Kopf vorwärts auf das Knie oder die Brust hängen, oder wohl gar sich auf die Bücher selbsten hinlegen: da nun dieses die Brust zu sehr drücket und beschweret, mithin das Athemhohlen verhindert, und das Haupt beschweret, als soll man sich für dergleichen vor sich hängenden Stellung billig hüten.

Den größten Anstand im Schlafen verursachet die Zeit: sintemalen einige davor halten, daß es einem gesunden Menschen nicht schade, er möge gleich schlafen, so lang er wolle. Andere aber bestimmen die Schlafzeit theils auf sechs, theils auf sieben oder acht Stunden. Insgemein wird die ordentliche Schlafzeit auf sieben Stund gesetzt, nach dem bekannten Sprichwort: Septem horas dormisse, sat est juvenisque senique. Die Erfahrung aber streitet gegen dieses Sprichwort: indem bekannt, daß die Kinder insgemein viel länger, die Alten aber weit kürzer schlafen, und sich gleichwohl niemals übel darauf befinden. Das ist jedoch gewiß und lehret es die Erfahrung, daß das allzu lange Schlafen nichts nutze, indem nur dadurch die natürliche Säfte allzu dick und träge werden, daß sie sich nicht füglich mehr im Körper umtreiben lassen: Daher dann nothwendig ein unruhiger Schlaf, und allerhand schwere und fürchterliche Träume entstehen müssen: und kommt es öfters dergleichen Leuten nicht anderst vor, als wenn sie von jemand gedrückt, oder geängstiget würden, welches aber von dem, durch den allzu langen Schlaf verursachten dicken Geblüt herkommet. Doch widerfährt es zuweilen auch

denen

denen, die sich angewöhnt haben auf dem Rücken zu liegen. Da nun zu diesem unruhigen Schlaf das überflüßige Essen und hitzige Getränk auch gar viel bey träget, als muß man solches so unterlassen, und statt dessen etwas weniger essen und trinken. Sonderlich bekommt es auch gegen den unruhigen Schlaf gar wohl, wenn beym Bettgehen ein Glas voll Wasser getrunken wird; das allzu lange Schlafen ist insonderheit den dicken und fetten Leuten insgemein höchst schädlich, weilen dadurch ihre Fettigkeit noch immermehr vergrössert wird, also daß sie auch endlich zu allen Verrichtungen untauglich werden.

Gleichwie aber der allzu lange und überflüßige Schlaf niemals dienlich, also verursachet das allzu wenige Schlafen noch weit größern schaden. Sonderlich haben hitzige, magere, und cholerische Leute einen kurzen, und keinen lang anhaltenden Schlaf, wegen ihrer feurigen, hitzigen, und trockenen Komplexion; daher solche billig dergleichen Speise und Trank erwählen sollten, die sie allzeit mehrers anfeuchten und abkühlen könnten. Ebenfalls haben auch melancholische Leute, zumal wenn sie mehr zur Tröckne als zur Feuchte geneigt sind, wie nicht minder auch wegen ihren Sorgen, einen gar kurzen Schlaf. Wo aber bey ihnen die Feuchte das Uebergewicht hat, so hangen sie dem Schlaf nur allzuviel nach, und wo sie sich nicht mit Gewalt davon abhalten, so folget gerne eine Schlafsucht, oder auch wohl eine andere beschwerliche Krankheit darauf.

Ein

Ein gesunder Mensch kann sich mit sechs oder sieben Stunden zum Schlafen wohl begnügen lassen, doch kommt es zuweilen auf eine Stunde mehr oder weniger nicht an; je nachdem nämlich der Mensch sich dazu gewöhnet, und sonsten in der Diät sich gehalten hat. Denn, wenn ein Mensch etwa zu stark zu Nacht gegessen, oder auch zu viel getrunken, so schadet es nicht wenn er auch ein paar Stunden länger schläfet; indem dadurch der Magen gestärket, und zur Verkochung der Speisen tüchtiger gemacht wird. Insonderheit bekommt das etwas länger Schlafen cholerischen und melancholischen Leuten sehr wohl; ingleichen denen, so viel sitzen und Studieren, oder auch sonsten von schwächlichter Natur sind. Und dazumal die letztern mit Schwachheit des Magens, Aufstossen und mit der Undaulichkeit beschweret sind, als wird die Natur dadurch um etwas mehrers gestärket, und die Dauung befördert. Demnach kann einem gesunden Menschen kein ordentlich bestimmtes Stundenmaaß fürgeschrieben werden; weilen der Schlaf fürnehmlich auf die im Magen befindliche Speis und Trank sein Absehen hat; und daher billig so lang anhalten solle, bis die völlige Dauung vollbracht ist.

Beym Schlafen ist sonderlich auch auf die Art und Weise Acht zu geben, wie man dabey sein Lager halten solle: Denn einige liegen grad ausgestreckt, andere hingegen sind ganz zusammen gekrümmt; einige liegen auf dem Rucken, andere aber auf der Seiten ꝛc. Diejenige welche ausgestreckt und auf dem Rücken liegen,

haben mehrentheils einen harten und schweren Schlaf, indem das Geblüt dadurch in seinem Umlauf gehemmet, das Haupt beschweret, und die Feuchtigkeiten im Gehirn gar sehr vermehret werden. Daher auch insgemein dergleichen Leute mit allerhand schweren Träumen, ja wohl gar mit Schlagflüssen befallen werden. Bey dem Rückenliegen werden die Nerven des Rückgrads gedrücket, und verstopfet, mithin zugleich verhindert, daß die Lebensgeister ihren gebührenden Ein- und Durchfluß nicht recht mehr haben können. Daher überfallet solche Personen öfters eine Schwermuth und ängstliche Engbrüstigkeit, daß ihnen auch im Schlaf vorkommt, als könnten sie keinen Athem mehr hohlen. Am gesundesten mag also der Schlaf seyn, wenn der Mensch auf der Seite liegt. Demnach soll billig der erste Schlaf auf der rechten Seite geschehen; weil der Magen auf solche Weise ganz frey bleibet, und von der Leber nicht beschweret oder gedrückt wird. Es kann auch solchenfalls der Magen die Verdauung weit besser verrichten, und den Milchsaft zum Ausgang befördern. Wenn aber im Gegentheil der Mensch auf der linken Seiten schläft, so ist leicht zu begreifen, daß die auf der rechten Seiten liegende, und den Magen in etwas bedeckende Leber, selbigen beschweren muß; wodurch so gleich der rechte und untere Magenmund ziemlichermassen zugeschlossen, mithin die Austheilung des Milchsafts verhindert wird.

Zum

Zum Schlafen bedient man sich insgemein der weichen Federbette, welche auch Winterszeit treflich wohl zu schlagen, und dem Menschen die beste Wärme geben. Zur Sommerszeit aber taugen sie nicht für jedermann; indem sie allzuviel erhitzen, und den Schweiß allzu stark befördern. Ist aber der Mensch einmal an die Federbette gewohnt, so muß er auch bey hohen Sommertagen dabey verbleiben; weilen sonsten, wo er solche plötzlich verändern wollte, alsobald Magen- und Leibsschmerzen, sonderlich aber ein beschwerlicher Krampf, erfolgen würde. Das aber nimmt die Natur an, wenn zum Unterbett eine mit Pferdhaaren angefüllte Matraze gebraucht wird, welche so leichtlich keine Hitz verursacht, sondern vielmehr abkühlet; doch muß das gewohnte Deckbett von Federn niemals hiebey auf die Seite gelegt werden; weil sonsten sogleich obige Zufälle zu befürchten wären. Am besten ist es, sich bey Zeiten an dergleiche Matrazen, wie auch an die sogenannten Couverten, oder abgenähten Decken, zu gewöhnen; als welche den Menschen bey weitem nicht so viel erhitzen, noch weniger aber eine Ursache zum Schweiß geben.

§. 6.

Von innerlicher Reinigung der Natur.

Weil die Speisen nicht durchgehends und vollkommen zum Milchsaft, und hierauf in ein reines Geblüt verwandelt werden, sondern der

mehreste Theil, als unnütz, durch den Stuhlgang, wie auch nachmals aus dem Geblüt selbsten, durch den Urin, Schweiß, goldene Ader, Ausräuspern, Schneutzen, Ohrenschmalz, Saamengefässe, Monat- und Mutterreinigung fortgeschaft wird; so soll billig ein jeder Mensch auf diese Auswürfe bestens Achtung geben, damit hierinnen die Natur der Sachen nicht zuviel oder zu wenig thue.

So nun allenfalls der Stuhlgang gar zu wenig gehet, so muß der Mensch seiner Natur zu Hülfe kommen, und die Eröffnung des Leibs bestmöglichst befördern. In hartnäckigter Verstopfung des Leibs muß man dahin bedacht seyn, den Leib mit genugsamen, aber nicht erhitzenden Getränk anzufeuchten, wie denn gemeiniglich dergleichen Personen gar wenig zu trinken pflegen. Ist man des Biers gewohnt, so kann ein noch junges Bier nach Durst getrunken bald Oefnung machen. Wäre die Hartleibigkeit gar zu hartnäckigt, so ist nicht rathsam, so gleich mit laxierenden Arzneyen helfen wollen, sondern es ist weit besser, zuerst ein Klistier, nur blos von simplen lauen Wasser und Salz, oder auch von Fleischbrühe: oder wenn dieses nicht gelegen, ein Stuhlzäpflein zu gebrauchen. Doch ist zu merken, daß man diese Dinge nicht zu oft gebrauche, indem sich die Natur sogleich daran gewöhnt, und wird die Verstopfung darnach nur hartnäckigter. Am besten und nützlichsten zu einem täglichen Hülfsmittel ist, die Gattung der Speisen darnach einzurichten, und nur solche zu gebrauchen, welche eine

eine anfeuchtende, erweichende, und etwas eröfnende Kraft besitzen: wozu sonderlich dienet das grüne Gemüß.

Zur Hartleibigkeit trägt auch gar viel bey das allzu viele sitzen; ingleichen allzu drockne, gedörrte, geräucherte, gebackne, oder gebratne Speisen: so dann auch das allzu wenige trinken. Einige haben so gar die Gewohnheit, daß, wenn die Natur sie zur Reinigung des Leibs anmahnet, aber mit tiefen Nachsinnen, und Studieren, oder anderer Arbeit beschäftiget sind, sie diesen Trieb der Natur vorbeygehen lassen; da dann endlich die Natur von der öftern vergeblichen Anmahnung ermüdet, die hartnäckigte Verstopfungen verursachet. Magere und sonst zur Galle geneigte Leute sollen sich für allen hitzigen Speisen und Getrank, insonderheit aber auch für heftigem Zorn gar wohl in Acht nehmen: als wodurch die Galle aufrühriscḥ gemacht, und entweder zur Verstopfung, oder zu allzu heftigem Ausfluß bewegt wird. Zu deren Verbesserung nachmals nichts besser, als säuerlichte, und kühlende Dinge.

Die Reinigung der Natur durch den Urin, wenn sie zu wenig, verursachet öfters eine Bleich- Dörr- und Wassersucht, daher dann ebenfalls solche Verstopfung des Urins auf alle Weise zu heben ist, dazu dienet eine ordentliche Diät in Speis und Trank. Zu dem Ende solle der Mensch allerhand grobe, harte und unverdauliche Speisen meiden, zumalen solches Getränk zu sich nehmen, wodurch der Magen nicht

beschweret wird. Nebst dem kommt es viel auf die Bewegung des Leibs an: denn allzu wenig sich bewegen verursachet allerdings Verstopfung des Urins.

So nöthig die Reinigung durch den Stuhlgang und Urin, eben so nöthig, ja noch weit nothwendiger ist die Reinigung durch die Haut. Durch diese gehet, beständig eine theils wässerichte, theils auch flüchtige und schwefelichte Ausdünstung, Dampf, oder gar nasser Schweiß hindurch. Diese Ausdünstung, Dampf, und Schweiß haben kein anders Absehen, als das Geblüt zu reinigen. Demnach ist leicht zu erachten, daß, wo solche im Leib behalten, und ordentlich ab- und ausgesöndert werden, solche das ganze Geblüt verunreinigen und verderben; folglich den Menschen frühzeitig zu Grund richten können. Um deswillen dann ein jeder Mensch gar sorgfältig seyn soll, sich bestens dahin zu bestreben, daß diese so nothwendige Ausdünstung niemals verhindert werde. Am gefährlichsten ist die allzu schnelle Veränderung, da der Mensch, wenn er für Wärme schwitzet, sich plötzlich erkältet: sintemalen gemeiniglich allerhand beschwerliche Haupt- Brust- und Gliederflüsse darauf zu erfolgen pflegen. Geschieht es zu weilen, daß die Ausdünstung, oder auch der Schweiß allzuwenig geht, so kann man solche durch eine temperirte warme Stube, und warmes Getränk zu befördern suchen. Gehet hingegen der Schweiß insgemein zu stark, so trocknet er die Natur zu viel aus, machet den Leib gar schwach und zärtlich,

daß

daß der Mensch nicht die mindeste kalte Luft mehr vertragen kann: welches diejenige meistens erfahren, die aus übler Gewohnheit, alle Morgen im Bette lange dämpfen, in der Meinung, sich dadurch vor vielen Krankheiten zu präservieren, da sie doch dadurch ihre Natur nur mehr schwächen.

Obwohl nun das Geblüt durch die immerwährende beständige Ausdünstung am allermeisten gereiniget wird, so bleibet doch auch viele Schleimigkeit im Geblüt zurück, welche ebenfalls davon geschieden werden muß. Dieser Schleim äussert sich in der Nasen, Hals, Ohren, und Gedärm, daß folglich das Geblüt fast allenthalben davon gereiniget wird.

Der Speichel ist von dem Schleim gar weit unterschieden, indem der Schleim ganz dick, der Speichel aber eine subtile, wässerigte und etwas gesalzene Feuchtigkeit ist, welche von dem Geblüt abgesöndert, durch die Speichelröhren in den Mund geleitet wird. Der Speichel ist gar nützlich zur Auflösung und Verkochung der Speisen, er beförderet den Geschmack, das Kauen, das Niederschluken, die Sprache, und im Magen die Dauung. Daher dann jene gar übel thun, welche aus übler Gewohnheit, Morgens frühe den Speichel häufig ausspeyen, da sie vielmehr solchen sollten hinunterschlucken. Da nun der Speichel, als der erste Auflösungssaft, ohnentbehrlich nöthig, und mit den Speisen vermischt werden muß, ohne diesen auch die Speisen den Magen beschweren; also ist leicht

zu erachten, das jeder Mensch dahin bedacht seyn soll, den Speichel in seiner feuchten und flüssigen Konsistenz bestens zu erhalten, und sich für denjenigen Sachen zu hüten, welche selben austrocknen, oder sonst dick und zähe machen können.

Der nüchterne Speichel eines gesunden Menschen ist eine gute Schminke, die alle Flecken der Haut, Blattern und Flechten vertreibt. Die Kniebügen alle Morgen mit nüchternen Speichel bestrichen, giebt eine merkliche Stärkung: so wie, wenn die Ballen der Füsse, und die Versen damit bestrichen werden, er vor der Gicht bewahret. Ferner heilet der nüchterne Speichel alle Stiche von giftigen Thieren, und ist denselben tödtlich: wenn man an ein Ort gehen muß, wo ein Kranker an einer ansteckenden Krankheit liegt, und wenn es selbst die Pest wäre, wird es so leicht nicht schaden, wenn nur der alsdann häufig in den Mund kommende Speichel nicht hinuntergeschluckt, sondern fleißig ausgeworfen wird. Hingegen ist der Speichel von einem ungesunden Menschen eben so schädlich wie der andere heilsam ist, und kann den, so damit berührt wird, mit derselben Krankheit ansteken.

§. 7.

Von den Affekten, oder Gemüthsbewegungen.

Gleichwie die ordentliche Bewegung des Gemüths gar viel zur Erhaltung der Gesundheit

und

und Verlängerung des Lebens beyträgt; also kann hingegen die unordentliche Bewegung die Gesundheit über den Haufen werfen, und das Leben ziemlich verkürzen. Am meisten aber schaden die plötzlich auf einander folgende widrige Affekten oder Gemüthsbewegungen: wenn nämlich einem Zornigen und Blutdürstigen eine plötzliche Furcht und Schrecken; einem Hochmüthigen, Stolzen und Ehrgeitzigen, eine gähling Schand und Verachtung; einem Fröhlichen, eine plötzliche Traurigkeit: einem Wohllüstigen oder Verliebten, eine gählinge unvermuthete Schmach und Gram ꝛc. befället. Durch solche schnelle Veränderung wird die Natur dermaßen verwirrt gemacht, daß der Mensch öfters in eine heftige, ja wohl gar tödtliche Krankheit verfället; gegen welche alle, auch so gar die allervortreflichsten Arzneyen nichts verfangen, es seye dann, daß der Mensch seine unordentlichen Affekten überwindet, und sein Gemüth zur stillen Ruhe schicket.

Unter den menschlichen Affekten behält wohl der Zorn und Rachgierigkeit insgemein die Oberhand. Was beyde für heftige Gemüthsbewegungen seyn, bezeugen die daraus entstehende Wirkungen. Dem Zorn wird entgegengesetzt der Schrecken, welcher oft Furcht, Traurigkeit und Bekümmerniß nach sich ziehet.

Zu Dämpfung des Zorns hilft eine vernünftige Ueberlegung der öfters darauf folgenden Schlag- Lähm- und Steckflüsse, und anderer Zufälle mehr. Wie nicht minder ein vernünf-

tiges Stillschweigen, und Nachgeben: denn der Kluge giebt nach. Ist aber der schwache Mensch würklich vom Zorn übereilt worden; dann soll seine gröste Sorge seyn, sein Gemüth wider zu besänftigen, die kalte Luft zu meiden, und sonderlich des Essens und Trinkens sich zu enthalten. Sollte aber die Natur ein heftiges Verlangen nach Trinken haben, kann endlich ein Trunk Wasser nicht schaden; sintemalen dadurch die erregte Galle besänftiget, und präcipitiert wird. Hitzige Getränke hingegen sollen als Gift gemeidet werden. Ehe und bevor aber etwas von Speis und Trank genommen wird, soll man sich vorerst mit frischem Wasser wohl waschen; und versuchen die Natur durch den Stuhlgang oder Urin zu erleichtern.

Bey dem Schrecken, Furcht, Traurigkeit und Bekümmerniß lauft das Geblüt von den äußern nach den innern Theilen des Leibs, und sonderlich nach dem Herzen zu; daher kommt es, daß der Mensch im Schrecken wegen Zurucktrettung des Geblüts ganz blaß und kalt wird; und hierauf eine große Aengstlichkeit und Herzklopfen empfindet; welche Zufälle nicht eher nachlassen, als bis der Mensch sich wiederum erhohlet und begreifet, daß er nichts zu fürchten habe. In Furcht, Traurigkeit und Bekümmerniß werden die natürliche Säfte und Geblüt dick und schwer. Bey dem Anhalten dieser Affekten wird die Natur geschwächt, daß endlich der Mensch von Tag zu Tag kraftloser, und wohl gar dem Tod zu Theile wird. Aus Schrecken, Furcht und Kümmerniß entstehen

öfters

öfters Schlag- und Steckflüß, hitzige, giftige, und andere Fieber ꝛc. ꝛc.

In plözlichem Schrecken, Furcht, Traurigkeit dienet sonderlich eine Aderläs, oder eine gute Bewegung; als wodurch das Geblüt so gleich wider in seine Ordnung gebracht, und verdünnet wird. Sodann bekommt auch gar wohl ein Trunk guten alten Weins, indem dadurch die Lebensgeister insonderheit aufgeweckt, und ermuntert werden. Salomon selbsten hat schon zu seiner Zeit anbefohlen, daß man denen Erschrocknen und Betrübten Wein geben solle, damit sie ihres Elends vergessen. Seine Wort verdienen hieher gesetzt zu werden, und lauten also: Gebet den Traurigen stark Getränk, und Wein denjenigen, welche betrübt seynd von Herzen: laß sie Trinken, damit sie ihrer Armuth vergessen, und an ihren Schmerzen nicht mehr gedenken. Prov. 31. v. 6. 7. Schwächlichte Personen, die etwa des Weins nicht gewohnt sind, können sich des Zimmetwassers, und anderer stärkenden Dinge bedienen. Sonderlich bekommt dieses leztere den Schwangeren, oder sonst heftig erschrocknen Weibern gar wohl: vor dessen Gebrauch aber ist nöthig die Weglassung des Urins. Diese Weglassung ist in allen heftigen Gemüthsbewegungen ein sehr dienlich und nützliches Mittel.

Jeder Mensch, welcher verlangt lang und gesund zu leben, soll vor allen Dingen seine böse unordentliche Affekten mäßigen, und durch Gottes Gnade sich dahin bestreben, daß er selbige

bige beherrschen, und im Zaum halten könne: Sodann in allen Dingen ein geruhiges und gelassenes Gemüth bezeigen, daß er sich weder im Glück und Wohlstand zu viel erfreue, noch im Unglück und widrigen Fällen zu viel erschrecke oder betrübe. Wie nun derjenige billig für glückselig zu achten, der da seine Affekten und Gemüthsbewegungen bemeistern, und im Zaum halten kann; als hat er auch diesen Vortheil davon, daß er sich nicht nur für vielen Krankheiten verwahren, sondern auch seine, obschon schwächlichte Gesundheit lang erhalten, und zu einem hohen Alter gelangen kann.

§. 8.

Besondere Gesundheitsregeln für das Alter.

Alte Leute haben sonderbar Ursach die Diät in Acht zu nehmen, und sich sorgfältig der Mässigkeit zu befleißigen: denn da sowohl das Calidum innatum, als Humidum radicale immer mehr und mehr abnimmt, und schwächer wird; mithin weder der Magen, noch übrige Eingeweyde, ihr Amt gleichwie in jungen Jahren, gebührend und vollkommen verrichten können; als ist leicht zu erachten, das wegen Schwachheit der Natur allerhand Blödigkeiten, Flüsse und andere Beschwernisse mehr herrühren müssen: wieder welche alle die Mässigkeit und regelmässige Ordnung das beste Präservativ zu seyn pfleget. Jedoch kommt es hierinnen eben nicht auf zärtliche und delikate Speisen an, als welche wegen ihres

lüstern und reitzenden Geschmacks nur mehr und mehr anlocken, hernach aber den Magen nur destomehr beschweren; welcher auch daher das Eingenommene nicht genugsam verdauen kann, wovon nicht nur ein unreiner und dicker Chylus, nothwendiger Weise herrühren muß, sondern selbst das Geblüt wird dadurch noch mehr verdicket und verschlimmert, so daß davon mancherley Gebrechlichkeiten sehr leichtlich ihren Ursprung nehmen können.

Wie nun solche alte Leute sich durch vieles Essen verderben, also verkürzen sie ebenmäßig ihr Leben durch vielerley Speisen, als welches der Natur ganz entgegen; weilen sie zu einer jeden besondern Speise, auch wiederum eine ganz besondere Stärke, oder Kochung anwenden muß: wodurch dann die Natur gar sehr verwirret und geschwächet, und die gehörige Dauung gänzlich unterdrücket wird. Zuforderst aber müssen sich dergleichen alte Leute für groben, harten, geräucherten und eingesalznen Fleisch- und Fischspeisen, ingleichem für allem, so wohl gekocht als in Butter gebackenen Mehlwerk, Käß und dergleichen bestens hüten: statt dessen aber gute Brühen, frische Eyer, jung Rind- oder Kalbfleisch, frische Butter, und andere dergleichen weiche und nahrhafte Speisen genießen.

In währendem Essen sollen die Speisen wohl gekäuet, oder in Ermanglung der Zähne, wohl gekocht, klein zerschnitten, oder zertrucket, im Munde wohl herumgeworfen, und so viel als möglich mit Speichel vermischt, und alsdann

dann erst völlig hinuntergeschluckt werden: dann eine wohl gekäute Speise ist eine doppelte Nahrung.

Arme und gemeine Leute können bey ihrer sonst gewohnten, so gar auch harten und rauhen Kost verbleiben, als welches ihnen nicht die geringste Ungelegenheit verursachen wird, weilen ihre Natur sich schon völlig daran gewöhnet hat.

Ein gleiches Bewanntniß hat es auch mit dem zum Essen gehörigen Trinken, worinnen dann das Wasser für allen andern Getränken den Vorzug hat. Doch mag zwar ein gut altes Glas Wein ebenfalls nicht schädlich seyn; besonders wo es mit Mäßigkeit getrunken wird; da es dann die Dauung befördert, den Magen stärkt, die Schleimigkeiten verzehrt, ja den ganzen Leib erquickt. Sind alte Leute des Biers gewohnt, kann ihnen solches ebenfalls nicht schaden; doch muß solches gleichergestalt in gehörigen Maaß getrunken werden. Wo sie sich aber angewöhnen, mit beyden, Wein und Bier, über die Gebühr sich anzufüllen, und sich also täglich toll und voll zu saufen, so werden sie davon allerhand beschwerliche Brust- und Hauptflüsse zu gewarten haben.

Ob nun wohl die Mäßigkeit im Essen und Trinken solche alte Leute bestens gesund und aufrecht erhält, so wird doch gleichwohlen darneben auch eine genugsame Bewegung erfordert; als wodurch nicht nur die natürlichen

Feuch-

Feuchtigkeiten in ihrer Flüßigkeit artig unterhalten, sondern auch die überflüßigen durch die ordentliche Wege ausgeführt werden. Faule und müßige Täge hingegen verdickern solche immer mehr und mehr, und verursachen endlich eine völlige Stockung: woraus dann hernach allerhand Flüsse, Hartleibigkeiten, Geschwulsten und Wassersuchten entstehen. Doch ist ihnen eine geziemende Ruhe und Schlaf auch in den Nachmittagsstunden, nicht verwehret, gestalten dadurch die Kräfte aufs neue erfrischt werden. Hängen sie aber dem Schlaf allzuviel und zu lang nach, so werden dadurch die natürlichen Feuchtigkeiten ebenfalls in ihrem Umlauf gehemmet und folglich verdicket.

In Ansehung der Luft, so ist alten Leuten jede feuchte und dabey kalte Luft sehr schädlich: daher sie sich dann zu Herbst- und Winterszeit gar wohl in Acht nehmen, und fein warm in Kleidern halten sollen. Wollen sie aber nach der Weltart fein flüchtig einhergehen, so werden sie bald einen traurigen Ausgang davon empfinden. Denn da solchergestalt die transspiratio insensibilis, oder die unvermerkte Ausdünstung ziemlichermaßen verhindert wird, so müssen nothwendiger Weise allerhand Haupt- Brust- und Gliederflüsse daher entstehen: um deswillen dann alte Leute die Kälte, sonderlich kalte durchdringende Winde sorgfältig vermeiden, und zu solcher Zeit vielmehr in temperirten warmen Stuben sich verwahren, auch mit warmen Tüchern wohl reiben sollen; weilen dadurch die ohnedem schwache natürliche Wärme von neuem ermuntert,

tert, und die umlaufende Bewegung des Geblüts befördert wird.

Es sollen auch alte Leute sich sonderlich dahin bestreben, Meister über ihre Gemüthsbewegungen zu seyn: lassen sie aber solchen den Zügel fahren, dann eilen sie auf der Post dem Grabe zu. Nichts mehr schadet den alten Leuten, dann ein heftiger außerordentlicher Zorn, als worauf gemeiniglich schnelle Schlagflüsse erfolgen. Ein mäßiger Amtszorn hat zwar so viel nicht zu bedeuten, denn da solchen ein vernünftiger Mann zu mäßigen weist, so bringet er statt des Schadens, vielmehr einen leiblichen Nutzen; weilen dadurch der allzuträge Umlauf der Lebenssäfte angestrenget, und einigermaßen befördert wird.

Nebst dem heftigen Zorn haben alte Leute keinen größern Feind als die Wohllust, durch welche ein mancher alter Thor sein Leben einem jungen Mägdlein in Bälde preiß giebt.

§. 9.

Von dem Gebrauch und Nutzen der warmen Hausbäder, und Klystier.

Es sind die warme Hausbäder vor Alters jederzeit in hohem Werth gewesen, und hat man solche, als ein vornehmes Stuck zu Erhaltung menschlicher Gesundheit geachtet: indem solche nicht nur den Leib von dem äussern Unflat reinigen, sondern auch die Schweißlöcher treflich öff-

nen

nen und den Ausgang der unreinen Feuchtigkeiten befördern. Es haben diese Hausbäder die Kraft alle Lebensgeister zu stärken, und alle Verstopfungen der innern Glieder, sonderlich des Milzes und Gekröses zu eröffnen: Daher bekommen sie gar wohl in der Melancholie, oder so genannten Milzkrankheit, in Stein- und Kolikschmerzen, hartnäckigter Verstopfung des Leibs, Urins, und monatlicher Blume: wie auch im Schwindel, und Lähmung der Glieder, und andern Zuständen mehr. Schwangern und sonst gebährenden Weibern verschaffen sie in den letztern Monaten angestellt, sehr große Hülfe zu leichter Geburt.

Vor der Badkur gebraucht man anfänglich eine leichte Purganz. Zu dergleichen Bad nimmt man insgemein nur schlechtes Bach- oder Flußwasser. Man setzt sich anfänglich eine halbe hernach in folgenden Tagen eine ganze Stunde, darein. Doch soll das Bad niemals zu heiß, sondern nur temperirt, oder laulicht seyn, damit kein heftiger Schweiß darauf erfolge. Man setzt sich nur bis an den halben Leib in das Hausbad, und muß das Wasser niemals bis an den Magen gehen; weil solcher dadurch nicht wenig beschweret wird. Um eben dieser Ursache soll auch das Bad nicht so gleich auf das Essen, sondern etwa Morgens, oder aber nach vollbrachter Dauung erst gebraucht werden. In währendem Bad soll man sich ja nicht gelüsten lassen, etwas zu essen oder zu trinken; weil das Baden allezeit den Magen etwas aufblähet, und folglich die Dauung schwächet.

Nach dem Bad soll der Mensch sich mit warmen Tüchern erstlich wohl abtrocknen, nachmals aber ganz ordentlich sich ins Bett legen um dem Schweiß hierauf in etwas abzuwarten.

Die Klystier sind vortreflich gut und wirksam in harten Verstopfungen, in der Kolik, wider die Wind in den Gedärmen, wieder die Lähmungen der Gedärme, wider die Galle, in Seitenstechen, und Schlafsucht. Wieder das sogenannte Miserere, dienen am besten die Tobacksklystier, ja der Tobacksrauch, so als eine Klystier beygebracht wird, ist ein unfehlbares Mittel in den stärksten Verstopfungen.

Es werden auch dermalen Klystiermaschinen verfertiget, welche ein jeder sich selbst ohne fremde Beyhülf applicierern kann.

Hausmittel
für
innerliche Krankheiten.

1. Für einen kalten und schwachen Magen.

Die Rhabarber ist in allen Krankheiten des Magens ein recht bewährtes Mittel. Man kann daher in diesen Umständen öfters Rhabarberzeltlein einnehmen. Oder nimm Rhabarber und Krebsaugen, von jedem anderthalb Quintlein, Cardobenedicten und präparirten Weinstein, von jedem ein halb Loth, Pomeranzenschaalen anderthalb Quintlein; mache alles zu Pulver, und nimm davon öfters einen Messerspitz voll ein. Dieses ist ein treffliches Magenpulver.

Oder iß Morgens 3. bis 5. gute Pfefferkörnlein, und faste darauf. Oder nimm Wermuthsaft ein. Oder nimm etliche Tropfen

Wacholderöl im Wein ein. Oder iß öfters Calmus, oder Ingber, oder Zimmet. Ist aber der Magen dergestalt schwach, daß er die Speisen nicht bey sich behält, so nimm ein wenig Aloe in einem frischen Wasser ein.

2. Für einen verderbten Magen.

Mische Citronenschaalensyrup, und Zimmetwasser unter einander, und nimm es Löfelweise ein. Oder iß eingemachte unzeitige wälsche Nüsse. Oder mische Wermuthsalz, Tausendguldenkraut, und Cardobenedictensalz unter einander, und nimm davon öfters in einer Suppe einen starken Messerspitz voll ein. Oder schmiere den Magen mit warmen Brantewein. Oder lege warmes Brod so, wie es aus dem Ofen kömmt, auf den Magen.

3. Für einen verschleimten Magen.

Trink das böhmische Bitterwasser, oder laß ein Loth Bittersalz in frischem Wasser über Nacht zergehen, und trink es Morgens. Oder nimm ein halbes Quintlein Rhabarberpulver mit eben so viel gestossenen Krebsaugen, und Weinstein ein. Oder siede Sennesblätter mit Weinstein im Wasser, und trink Morgens davon. Oder nimm 14. Tage nach einander jedesmal einen starken Messerspitz voll Wermuthsalz ein.

4. Für die Winde und Blähungen.

Die Winde können viele beschwerliche Zufälle verursachen, und um solche zu zertheilen dienet als ein geringes Hausmittel der aus dem

Kühe-

Kühekoth ausgedruckte Saft, wenn man denselben öfters warm überschlägt. Oder stoß Kümmel, Gallgant, Muscatnüsse und Kochzucker von jedem gleich viel zu Pulver, und nimm davon um Schlafenszeit ein halbes Quintlein in einem warmen Bier ein. Oder trink öfters Kümmelbrühen. Oder iß öfters Petersilsaamen, oder eingemachte Pomeranzenschaalen, oder Wacholderbeer, oder Anis, oder Lorbeer. Oder trink warmes Leinöl. Oder mische Anis- Fenchel- und Kümmelöl unter einander, und nimm 6. Tropfen davon in warmen Wein ein.

5. Für die Magensäure.

Hier muß man die Absorbentia, welche die Säure in sich schlucken, gebrauchen: dergleichen sind die präparirte Muscheln, Krebsaugen, Perlenmutter, oder Corallen, und hierauf eine bequeme Purganz von der Rhabarber oder dem böhmischen Bittersalz einnehmen. Die Magnesie thut beydes, sowohl die Säure in sich schlucken, als auch zugleich ausführen. Du kannst also in diesen Umständen einen starken Messerspitz voll gestoßne Krebsaugen mit etwas Magnesie und Weinstein vermischt einnehmen.

6. Für verlohrnen Appetit und Eckel.

Wenn man nicht nur keinen Appetit, sondern auch sogar einen Abscheu vor Speisen hat, so ist das beste Mittel, wenn man die schädlichen Feuchtigkeiten vermöge eines Vomitivs oder Brechmittels aus dem Magen ausführet. Nimm 30. Gran Brechwurzel, und 10. Gran Polych-

restsalz, reibe alles zu einem Pulver, und nimm es auf einmal ein.

Oder nimm 3. Gran Brechweinstein, und 10. Gran weißen Zucker, reib alles zu einem Pulver, und nimm es auf einmal ein. Oder nimm 25. Gran Brechwurzel und eben so viel Rhabarber, und 10 Gran Polychrestsalz, reibe alles zu einem Pulver, und nimm es auf einmal ein.

Es haben auch meistens die alten Leute einen verdorbenen oder verlohrnen Appetit, also daß es sie gar nicht hungert, welches entweder aus Mangel der Lebensgeister, oder von unreinen Säften herkömmt, oder weil die Dauungskraft geschwächet, oder gänzlich verdorben ist. Daher sterben solche Leute fast ohne eine andere Krankheit dahin; zumal wo sie auch keinen Schlaf haben. Und dieses könnte heißen: sterben ohne Krankheit.

7. Für das Magendrucken.

Schneide Fließpapier in Form eines Herzens, dunke es in Brandewein ein, und leg es auf das Herz. Oder röste Hirse, Kleyen und Salz, und leg es in einem Säcklein warm aufs Herz.

8. Für das Herzgespan der Kinder.

Röste Kerbelkraut, oder Brunnengreß in frischen Butter, oder Schweinenschmalz, preß es aus, und schmiere den Bauch, die Seitentheile,

theile, und die untersten Rippen des Kindes öfters warm damit ein. Oder salbe ihnen das Herzgrüblein und Fußsohlen mit weißem Gänsfette.

9. Für die Magenwürmer.

Daß der Mensch Würmer habe, kann man am gewissesten erkennen, wenn einige derselben entweder durch den Mund oder Stuhlgang öfters abgehen. Bittere Dinge, welche insgemein den Würmern zuwider sind, thun hier sehr gute Dienste.

Man kann also eine Hand voll Wermuth oder Tausendguldenkraut in einer Maaß Bier kochen, und warm davon trinken. Oder nimm Wermuthöl ein, und schmiere den Bauch damit. Oder siede Knoblauch in Milch, und trink davon. Oder nimm öfters Myrrhenessenz zu 15. bis 20. Tropfen ein, oder ein halbes Quintlein Myrrhenpulver. Oder laß Zwiebel über Nacht in Wasser weichen, und trink es. Oder reibe Ochsengalle zwey bis dreymal des Tags warm auf den untern Leib und Nabel wohl ein. Oder schmiere den Nabel mit bitterm Mandelöl, und lege ein Pflaster von Aloe darauf.

10. Für den verstopften Leib.

Nimm ein halbes Quintlein Rhabarber mit eben so viel gestoßenem Weinstein ein. Oder nimm Rhabarber und Weinstein, von jedem ein halb Loth, Cardobenedicten und Krebsaugen,

von jedem ein Quintlein, reibe alles zu einem feinen Pulver, und nimm allezeit eine halbe Stunde vor dem Essen zwey Messerspitz voll ein. Oder laß ein Loth böhmisches Bittersalz in Wasser zergehen, und trink es Morgens laulicht. Oder nimm frisches Baumöl in warmen Bier ein. Oder iß einen faulen Apfel. Oder brauche ein Stuhlzäpflein. Oder siede Sennesblätter im Wasser, und trink davon. Oder trink oft Zwetschgenbrühe.

11. Für die Harnwinde.

Trink Baumöl, oder frisch gemolkene Geißmilch, oder nur frisches Brunnenwasser. Oder siede Kümmel in Wein, und leg es in einem Tüchlein warm über den Nabel.

12. Für Sand und Grieß.

Siede Petersillkraut und Kümmel in Wasser, und trink davon. Oder nimm distillirtes Leinöl ein. Oder nimm Attichlatwerge ein, oder iß Wacholderbeer. Nicht weniger kann man sich auch der eben angeführten Mittel für den Stein in diesen Umständen bedienen.

13. Für das kalte Fieber.

Erstlich nimm ein Vomitiv, oder etwas zum Brechen ein; wenn du dieses nicht kannst, oder darfst, so purgiere gelind, und schwitze hernach öfters. Zum Purgieren kann man sich des Rhabarberpulvers, Sennesblätterpulvers, und Tamarindenpulvers, oder des Wienertränkleins mit Nutzen bedienen. Das böhmische

Bit-

Bittersalz im Wasser aufgelöset ist auch dazu sehr nützlich. Das Aderlassen ist in diesem Falle nicht dienlich. Man darf auch das Fieber nicht zu frühe stopfen, sonst erfolget ein harter und dicker Leib, Blähungen, und Hartleibigkeit. So lang das Fieber dauert, so mußt du wenig essen.

Wenn der Leib gereiniget ist, so stoß die Fieberrinde, das ist, China Chinä zu Pulver, und nimm davon alle drey Stunden ein Quintlein in einer warmen Suppe ein. Oder nimm vor dem Anfall des Fiebers Senftkörner mit warmen Wein ein, oder einen venetianischen Theriac in Brantewein und schwitze darauf. Oder nimm Mithridat in Eßig ein, oder Pfeffer und Wermuth in Brantewein, oder etliche Morgen ein Quintlein Wermuthsalz in warmen Bier. Oder siede Storchenschnabelkraut, und Teufelsabbißwurzel in Wasser, und trink oft davon; oder thu 3. Spinnengewebe in ein Brod, und gieb es einem solchen Fieberpatienten, ohne daß er es weiß, ein. Es hilft gewiß.

Die äußerlichen Mittel für das Fieber, welche man auf den Puls bindet, oder an den Hals hänget, sind meistens abergläubisch, und helfen selten gründlich, oder nur von ungefehr.

14. Für das hitzige Fieber.

Gleich anfangs sollst du etwas zum Brechen einnehmen, nämlich ein halbes Quintlein von der Brechwurzel, oder sonst etwas. Die ersten

drey Tage laß dir eine Ader öffnen, später aber nicht. Du kannst dir auch gleich anfangs einen Schröpfkopf auf den Kopf setzen lassen. Uebrigens mußt du dich hüten vor hitzigen Sachen, Gewürzen, Wein u. s. w. Die Stube muß temperirt seyn, nicht zu kalt, und nicht zu warm. Alle Fleischspeisen sind hier schädlich, wie auch die Veränderung des Bettes und der Hemden.

Nimm ein Quintlein gebranntes Hirschhorn, und eben so viel Krebsaugen mit Citronensaft präparirt, 10. Gran Salpeter und eben so viel Kampfer, reibe alles zu Pulver, und nimm davon alle 4. Stunden einen starken Messerspitz voll ein. Oder laß dir auf dem Kopf die Haare wegschneiden, und denselben reiben, bis er schier roth wird, alsdann laß auf selbigen öfters Sauerteig legen. Wider das Phantasiren soll man eine lebendige Tauben zerreissen, und warm auf die Fußsolen binden, oder Eßig mit Salz mischen, und die Hände inwendig, wie auch die Fußsolen damit reiben.

Damit du aber von der hitzigen Krankheit nicht angestecket wirst, sollst du niemals nüchtern zu einem solchen Menschen gehen, sondern allezeit zuvor etwas zu dir nehmen, es sey nun Thee, Caffee, oder eine Suppe. Oder du kannst alle Morgen 40. bis 50. Tropfen von dem Elexier Proprietatis mit Wein, oder Brantewein einnehmen. Oder käue Angelica oder Meisterwurzel. Oder iß etliche Wacholderbeer. Bey dem Kranken schlucke deinen Speichel niemals hinunter, sondern speye denselben fleißig aus. Geh,

und

und bucke dich nicht zu nahe zum Kranken, damit du nicht etwas von seinem Athem an dich ziehest. Du sollst auch einen Wacholderbeerrauch in dessen Stube machen lassen.

15. Für die Colik, und Bauchgrimmen.

Das Bauchgrimmen entsteht entweder von schleimigten Cruditäten und Blähungen, oder von scharfen gallichten Feuchtigkeiten, oder aber von einer Entzündung des Magens, und der Gedärme; daher ist auch die Cur nach Beschaffenheit des Zustandes einzurichten.

In allen diesen drey Arten der Colik leistet das schon oft angeführte böhmische Bitterwasser einen herrlichen Effect. Für das ordinaire Grimmen nimm 2. Butzen von einem Kerzenlicht in Baumöl ein. Oder presse aus Pferdkoth 3. bis 5. Tropfen, und nimm sie in Brantewein ein. Oder dörre, und pulverisire das innere Häutlein von wälschen Nußkernen, und nimm ein paar Messerspitzen voll davon ein. Oder stosse Krebsaugen, präparirte Hechtskiefer, Hirschhorn und Weinstein von jedem gleich viel zu Pulver, und nimm davon alle 3. Stunden einen starken Messerspitz voll in warmen Wein ein. Oder siede rohes Garn in Wasser und Aschen, drucke das Garn aus, und lege es warm auf den Leib. Oder lege geröften Haber mit Salz in einem Tüchlein warm über.

16. Für den Schwindel.

Dieser Zustand entsteht entweder von der Schwachheit des Gehirns, oder von einer Schwach-

Schwachheit des Magens. Durch gelindes Purgieren, oder Brechen kann man den von einem schwachen Magen herrührenden Schwindel leichtlich vertreiben. Der von einer Schwachheit des Gehirns herrührende Schwindel hingegen erfordert schon ein mehreres Nachdenken, indem er gemeiniglich ein Vorboth eines Schlagflusses ist.

Wenn der Schwindel von einer Schwachheit des Gehirns entsteht, so mußt du den Kopf wohl warm halten, und denselben öfters mit einem warmen Tuch reiben. Trag auch auf dem Kopf ein Kräuterhäublein von Majoran, Lavendel, Salbey u. s. f. Käue öfters Cubeben, oder Coriander, und brauche öfters Abends ein Fußbad von Kamillen. Oder nimm zuweilen einen Messerspitz voll Mithridat, oder Calmus ein. Trink Morgens fleißig Thee von Salbey und Bethonien oder von Lavendelblühte. Schlag den Kampfergeist äußerlich mit einem Tüchtein um die Stirne, und bestreiche die Schläfe und Wirbel damit. Man kann auch auf dem Fuß Aderlassen.

17. Für die Ohnmacht.

Dieser Zustand rühret her von einem Mangel der Kräfte, wie auch von heftigen Schrecken, Entsetzen und Furcht. Dergleichen Leute kann man durch Schütteln, Bewegen und Vorhalten flüchtiger Geister bald wieder aufwecken, und zu sich bringen, wodurch dieser Zufall von einem Schlagfluß unterschieden wird.

Man

Man kann dahero einem Ohnmächtigen die Nase, Schläfe, und Puls mit dem Carmelitergeist, oder mit dem mit Wein oder Wasser bereiteten Salmiakgeist anstreichen, oder dem Patienten Rosenwasser, oder nur frisches Wasser ins Angesicht spritzen; oder ihm scharfen Eßig vor die Nase halten, oder ihm Salz in den Mund geben.

18. Für den Durchfall.

Dieser ist an sich selbst nicht schädlich, sondern meistens gesund, wenn er nicht lang anhält; daher muß man ihn nicht gleich stopfen. Wenn er aber allzulang dauren sollte, so nimm ein halbes, oder ganzes Quintlein Rhabarber auf einmal ein, hernach gebrauche erst stopfende Mittel.

Koche eine Hand voll Eichenlaub in einer Maaß Wein, lege darein eine geröstete, und mit Muscatnuß geriebene Kruste Brod, und trink nach Belieben davon. Oder stoß gebranntes Hirschhorn zu Pulver, und nimm davon Morgens und Abends ein Quintlein ein. Oder brenne eine ganze Muscatnuß zu Pulver, und nimm solche in einem weichgesottenen Ey ein. Oder nimm eine geröstete Kruste Brod, reib sie mit einer Muscatnuß, feuchte sie mit gutem Brantewein an, lege sie über den Magen, und lege noch darüber ein warmes Habersäcklein.

19. Für das Brechen.

Das Brechen (Vomitus) ist an sich selbst nicht ungesund, weil dadurch viele schädliche Feuchtigkeiten aus dem Magen kommen; daher soll man solches nicht gleich stopfen, sondern vielmehr durch laulichtes Wassertrinken befördern.

Hält aber das Brechen allzu lang an, so nimm ein halbes Quintlein Theriac in einem weichgesottenen Ey ein. Oder stoß Zimmet zu Pulver, und nimm solchen in warmen Wein ein. Oder presse aus einer Quitte den Saft, und nimm ihn ein. Oder siede Lorbeerblätter in Wein, und trink denselben. Oder siede Kamillenblumen in Wasser oder Wein, und trink davon. Oder nimm des Tages zweymal einen starken Messerspitz voll präparirte Korallen in Quittensaft ein. Oder tunke ein Tuch in frisches Wasser, und binde es um den Hals. Oder lege ein Säcklein mit Wermuth öfters warm über den Magen. Oder schmiere den Magen mit Muscatöl, oder Wacholderöl.

Nach gänzlich gestilltem Brechen kann man, sich von der Entkräftung zu erholen, des Tages einigemal nachfolgendes Mittel gebrauchen: Nimm das Weiße von einem Ey, zerklopfe es sehr stark; laß es eine Viertelstunde ruhig stehen, und nimm hernach dem Schaum davon weg, der sich oben gesetzt hat. Auf das übrige gieße 2. Löffel voll weißen Wein, 4. Löffel voll Rossenwasser; mische alles wohl unter ein-

einander, löse noch 4. Loth zu Pulver gestossenen Zuckerkand darinn auf, und gieb davon dem Kranken die eine Hälfte des Morgens, und die andere Hälfte des Abends, und halte damit einige Tage an.

20. Für die rothe Ruhr.

Die rothe Ruhr (Dysenteria) graßiret meistentheils im Herbst, nämlich im August und September, da wir heiße Tage und kühle Nächte, und oft abwechselnde Witterung haben; mithin sich die Leute sehr oft auf Erhitzungen erkälten. Essen nun solche Leute annoch unzeitiges Obst, oder trinken sie junges Bier und Most u. s. f. dazu, so sind dieses die nächsten Ursachen zur Ruhr. Diese Krankheit ist erblich, und hat schon öfters halbe Städte aufgeräumt. Wer diese Krankheit an sich hat, soll nicht gleich etwas zum Stopfen gebrauchen, sondern warten, bis der Leib durch gehörige Mittel hinlänglich gereiniget ist. Er soll sich warm halten, und wenig essen, auch anstatt des Biers gekochtes Gersten- oder Haberwasser mit Citronensaft und Hirschhorn trinken.

Nimm Morgens ein halbes Quintlein Brechwurzelpulver und 10. Gran mineralischen Bezoar ein. Dieses Brechpulver besitzet eine besondere Kraft in der rothen Ruhr. Oder nimm öfters die geröste Rhabarber ein. D. Heister hält aber wenig auf die geröste Rhabarber, sondern räth hier das bloße Pulver, und die Essenz an, weil durch das Rösten die Rhabarber ihre beste Kraft verlieret.

Zur

Zur Stopfung aber trink öfters warme Buttermilch, oder Molken. Oder trink das gesottene Wasser von gebrenter Gersten, oder von Hausblase. Oder koche Quitten im Wasser, und trink davon. Oder stoß spanisch Petschierwachs zu Pulver, und nimm es im Wasser ein. Oder pulverisire gedörten weißen Hundskoth, und nimm davon ein. Oder stoß Muscatnus zu Pulver, und nimm etwas davon mit einem Dotter eines hartgesottnen Eyes ein. Oder lösche ein glüendes Eisen in Wein oder Milch ab, und trink es nüchtern. Oder mache ungeträndelten rohen Hirse zu Pulver, und nimm davon des Tages zweymal in Wein ein.

21. Für die hinfallende Sucht.

Nimm Bibergeil und Teufelsdreck von jedem ein halbes Quintlein, Poenienwurzelpulver 1. Quintlein, Rosenspecies mit Gewürznelken 2. Quintlein, mische alles mit Münzenkrautsaft unter einander, mache daraus 7. Pillen, und nimm eine von diesen Pillen zwey oder dreymal in der Woche beym Schlafengehen ein. Probatum est. Oder nimm im März einen jungen Raben, der noch im Nest sitzet, verbrenne ihn mit aller Substanz zu Pulver, und nimm öfters davon einen Messerspitz voll ein.

Hausmittel
für
äußerliche Krankheiten.

1. Für das Kopfwehe.

Solche Schmerzen rühren meistens von einer Anhäufung des Geblütes im Gehirne her; daher muß man zertheilende Mittel, welche das Geblüt zertheilen, und ableiten, gebrauchen.

Nimm Rosenwasser, das Weiße von einem Ey, ein paar Löffel voll Mehl, und ein wewenig Safran; mische alles unter einander, und leg es in einem Tüchlein aufgestrichen auf die Stirne über.

Oder zerknirsche die Hauswurzel, und leg sie über die Stirne, oder auf das Genick. Oder thu Kleyen in ein Säcklein, und leg es warm über.

über. Oder zieh den Saft von Zwiebeln in die Nase. Oder netze ein Tüchlein mit frischem Wasser, und schlage es über die Stirne. Oder schlage Kampfergeist, oder Brantewein über die Stirne. Oder laß dir schrepfen. Auch helfen gelinde Fußbäder, und öfteres reiben der Füße ist überaus dienlich zur Ableitung des Geblütes vom Kopf.

2. Für die Hauptflüsse.

Hier ist vonnöthen, daß man die Flüsse zertheile, und von dem Kopf ableite. Daher ist sehr gut, wenn du öfters Toback rauchest; kannst du es aber nicht, so halte Meisterwurzel, oder Alaun im Munde, und spüle ihn mit Wasser aus. Oder laß Alaun im warmen Wasser zergehen, und spüle damit den Mund aus. Oder halte warmen Eßig im Munde; dieser hemmet die herabfallenden Hauptflüsse, und befestiget auch die wackelnden Zähne.

3. Für ein schwaches Gedächtniß.

Bestreich den Kopf mit Lavendelwasser, oder mit Carmelitergeist. Oder leg weißen Kümmel in einem Säcklein warm auf den Kopf, es hilft gewiß. Oder käue öfters im Munde Coriander und Cubeben. Oder bestreiche die Schläfe des Monats einmal mit Rebhünergalle. Oder reibe die Fußsohlen mit Senf.

4. Für den Rausch.

Damit du keinen Rausch bekommest, so iß Morgens bittere Mandelkern. Oder nimm einen

nen Löffel voll Baumöl ein. Oder trink ein frisches rohes Ey aus; bist du aber schon berauscht, so trink Morgens darauf einen warmen Wein, oder iß eingemachten Ingber. Oder trink auf den Rausch einen Eßig, oder Caffee ohne Milch. Oder trink auf die Nacht frisches Wasser, so wird dir der Kopf den andern Tag nicht leichtlich wehe thun.

5. Für den Alep, oder für das sogenannte Truttendrucken.

Dieses Uebel kömmt meistens von harten, und unverdaulichen Speisen her, wie auch von dem überflüßigen Geblüte, welches die Brust des Menschen im Schlafe also belästiget, als müßte er ersticken. Es ist dahero eine Fabel, wenn die Leute sagen, es habe sie eine Trutt, oder eine Hex gedruckt.

Wenn es von dem Essen herrühret, so soll man sich von allen harten und aufblähenden Speisen enthalten, und zu Nachts nicht auf dem Rücken liegen. Man kann auch ein Vomitiv, oder ein Purgiermittel einnehmen. Kömmt es aber vom Geblüte her, so soll man sich Aderlassen, und niemals zu Bette gehen, ehe die Verdauung geschehen ist. Man kann auch fleißig ein Pulver aus gleichen Theilen, Zinnober, Salpeter und vitriolirten Weinstein gebrauchen.

6. Für die Lähmung der Glieder von dem Schlag.

Die Lähmung ist insgemein eine Folge von dem Schlagfluß; und ist die nächste Ursach dieses

ses Zufalles entweder eine Verstopfung, oder eine Schwachheit in den Nerven der verletzten Theile. Daher muß man die verstopften oder geschwächten Nerven der verletzten Theile wieder eröffnen, und stärken.

Man soll also öfters des Tags einen Thee von Salbey trinken, und die verletzten Theile fleißig warm reiben, und dieselbe mit Carmelitergeist, oder mit Regenwurm- Ameisen- oder Rosmaringeist schmieren. Wacholderbrantewein, worinn venetianische Seife aufgelöset, ist auch gut. Ingleichem kann man warme Bäder von Salbey, Rosmarinn, oder Lavendel, oder Ameisen öfters gebrauchen, oder die gelähmten Glieder mit frischen Brenneßeln peitschen, oder Senf in Brantewein einweichen, und die lahme Seite damit bestreichen.

Wenn die Zunge von dem Schlag gelähmet ist, so soll man gleich anfangs die Ader unter der Zunge öffnen, oder die Blutegel unter das Kinn setzen. Man kann auch Bibergeil in Wein zergehen lassen, und etliche Tröpflein davon auf die Zunge tröpfeln, oder das Pulver von Bibergeil unter die Zunge legen. Oder man kann etliche Tröpflein von Agtstein- oder Negeleinöl auf geriebenen Zucker fallen lassen, und unter die Zunge nehmen. Oder man soll sich mit Meerzwiebeleßig oft gurgeln, und etlichemal des Tags die äußere Kehle damit wohl streichen.

7. Für den Krampf der Glieder.

Hier hilft gemeiniglich das bloße Reiben, wodurch das stockende, oder scharfe Geblüt in demjenigen Theile wieder zertheilet, in die Adern wieder fortgetrieben, und also der Krampf vertrieben wird. Oft hilft auch, wenn man den mit Krämpfungen befallenen Ort mit Speichel, absonderlich, wenn man noch nüchtern ist, oder mit Brantewein, oder Lavendelgeist, oder mit warm gemachten distillirten Leinöl wohl einreibet.

8. Für die contracten Glieder.

Schmiere dieselben oft mit Dachsfette, oder mit deinem Urin. Oder zerstoß etliche junge Schwalben mit ihren Federn, und allem Zugehör, thu dazu zerquetschten Rosmarin, Lavendel, Erdbeerblätter, von jedem eine Hand voll, laß es in einem verdeckten Hafen braten, und also 9. Tage stehen, hernach noch einmal aufwallen, drucke es durch ein Tüchlein, und reibe die Glieder warm damit ein.

9. Für die verränkten Glieder.

Mache aus Gerstenmehl, Kleyen, Butter und Eßig ein Pflaster, und leg es warm über. Oder bind eine Aalhaut über.

10. Für die schwachen und zitternden Glieder.

Wasche dieselben öfters mit warmen Wein, oder warmen braunen Bier, oder mit deinem Urin, oder Salbeywasser. Oder presse aus den

Katzentraubeln (sie sind eine treffliche Gliederstärkung) den Saft heraus, mache ihn warm, vermische ihn mit sehr starken Brantewein, und schlage denselben in diesen Umständeu über. Den Caffee muß man meiden.

11. Für die schwindenden Glieder.

Lege eine Menschenhaut über. Oder thu Waldschnecken in ein Zuckerglas, streue Salz darauf, nimm wiederum andere solche Schnecken, und streue abermal Salz darauf, u. s. f. bis das Glas voll ist, bind es wohl zu, setze es eine Zeitlang an die Sonne, oder 14. Tage in einen Ameishaufen, so werden die Schnecken zu einem Oel, und mit diesem schmiere öfters die Glieder. Dieses ist die beste Schwind- und Geädersalbe.

12. Für die erfrornen Glieder.

Lege Sauerteig über. Oder koche hart gefrorne Ruben im Wasser, und bade die Füße ꝛc. darinn. Oder reibe die erfrornen Glieder wohl mit Schnee, und stecke sie eine Zeitlang in kaltes Wasser. Das kalte Wasser zieht den Frost heraus, gleichwie das Feuer die Hitze aus den Gliedern. Du mußt aber hernach ein gutes Glas warmen Wein trinken.

13. Für der Kälte sich zu bewahren.

Lege Pferdhaare in die Schuhe, so wird dich nicht so bald frieren.

14. Für die Blattern der Kinder.

Diese Krankheit kömmt meistens von der Unreinigkeit des mütterlichen Geblütes her, welches den Kindern im Mutterleibe zu ihrer Nahrung dienet; dahero sie sich auch zu gewissen Zeiten fast bey allen Menschen äußert. Je länger aber diese Unreinigkeit im Geblüte eines Menschen bleibt, je gefährlicher sind auch die Blattern.

Was die Heilung anbetrifft, so muß man einem solchen Patienten keine treibenden Arzeneyen verordnen, sondern alles der Natur überlassen, sich mäßig warm halten, kein Fleisch essen, und kein Bier trinken, anstatt dessen nur Suppen, und pur Wasser mit etwas Milch genießen.

Zum Heraustreiben rühmet man sonderlich das Getränk von Hirse, oder Linsen. Oder man kann das Pulver von Perlenmutter, oder Krebsaugen, oder von präparirten Hirschhorn einnehmen. Daß man keine Narben im Gesicht bekomme, so soll man dasselbige mit Wasser von distillirtem Weineßig zu Nachts öfters waschen, und am folgenden Morgen mit gekochtem Wasser von Pappeln und Kleyen wieder waschen. Damit aber die Augen nicht beschädiget werden, soll man oft Frauenmilch, oder andere Milch, worein etwas Saffran gemischt, warm in die Augen tröpfeln, oder gekäueten Fenchel in die Augen hauchen, oder dem Kinde nur Rautenwurzel an den Hals hängen.

15. Für die blöden Augen.

Zerquetsche das Augentrostkraut, und lege es ist über die Augen. Oder mische Rosmarinsaft mit Honig, und lege es über. Oder thu öfters Wermuth, oder Angelicasaft in die Augenwinkel. Oder zerlaß Alaun im Wasser, und schmiere die Augen damit. Oder feuchte die Augen mit blauem Kornblumenwasser, oder nur mit frischem Wasser an.

16. Für die rothen entzündeten Augen.

Mache das Weiße von einem Ey mit Alaun zu einer Salbe, streich es auf ein Tüchlein, und leg es laulicht auf das Aug. Oder weiche Wacholderbeer in Brantewein, drucke sie aus, und binde es mit einem Tüchlein um Schlaffenszeit in den Nacken. Oder schlage ein Eyweiß zu Wasser, laß feinen Zucker darinn zergehen, und tröpfle etliche Tropfen davon in das Aug.

17. Für die eiternden Augen.

Sied Eßig mit Honig, und schmiere die Augen damit.

18. Für das Augenwehe.

Räuchere die Augen mit Saffran. Oder vermische Weibermilch mit Rosenwasser, und streiche es über die Augen. Ist dir aber ein Sand, Koth oder Steinlein in das Aug gefallen, so schieb ein ganzes Krebsaug unter das Augenlied, so zieht es solches, wie der Magnet das Eisen an sich. Wider dunkle Augen zerquetsche

quetsche Augentrostkraut, und leg es über. Für Augenfelle bestreiche die Augen öfters mit Honigwasser. Oder thu etwas von blauem Kornblumenwasser eine Stunde vor dem Schlafengehen in die Augen.

19. Für das Klingen und Sausen der Ohren.

Dieses Uebel kömmt theils her von dem Geblüte; daher muß man dasselbige ableiten durch Schrepfen, Purgieren, und zertheilende Flußessenzen u. s. f. theils von dem Ohrenschmalz, welches in den Ohren stecket; daher soll man die Ohren mit einem Ohrlöffelein fleißig ausputzen.

Thu bitteres Mandelöl mit Baumöl warm ins Ohr. Oder tröpfle den ausgepreßten Saft von Majoran mit etwas bittern Mandelöl vermengt in die Ohren. Oder wirf gestossene Gewürznegelein auf die Kohlen, und laß den Rauch ins Ohr gehen. Oder vermische weißen Weihrauch mit Wein, und tröpfle ihn warm in die Ohren.

20. Für das starke Nasenbluten.

Brenne einen Birkenschwamm zu Pulver, und schnupfe es in die Nase. Oder lege ein mit frischem Wasser benetztes Tüchlein auf das Genick. Oder stoß Eyerschaalen zu Pulver, und schnupfe es in die Nase. Oder nimm Bolus, Alaun und Kraftmehl, und schlage es über das Haupt. Oder schnupfe Froschleichwasser mit etwas gepulverten Alaun vermischt. Oder zer-

stoß Zwiebel mit Eßig, und steck es in die Nase. Oder steck nur ein Stücklein Alaun in das Nasenloch hinauf. Oder steck ein Stücklein Speck in das Nasenloch. Oder schlage ein in kaltes Wasser getunktes Tüchlein um den Hals.

21. Für den Catharr.

Der Catharr ist ein solcher Fluß des Hauptes, da nämlich der Rotz und anderer Schleim von dem Gehirne nach der Nase herabfließt, also, daß die Nase beständig tröpfelt. Wenn der Catharr ordentlich fließt, und nicht zu stark ist, so ist er gesund, und deßwegen pur der Natur zu überlassen. Wenn er aber außerordentlich scharf, heftig und stark anfällt, da muß man die Schärfe durch eine Purganz abführen, und hernach schweißtreibende Flußmixturen gebrauchen, endlich auch äußere Mittel.

Stoß Majoran zu Pulver, und schnupfe ihn. Oder vermische ein Pulver von Schwarzkümmel mit ein wenig Kampfer, und rieche oft daran. Den Kindern aber salbe die Brust mit ungesalzener Butter, Kamillen- und Mandelöl, oder wasche ihnen die Füße mit warmen Bier.

22. Für den Grind.

Der Grind, oder krätzhafte Ausschlag des Kopfes kömmt von einem unreinen und scharfen Geblüte her, welches die Natur hier austreibet; deßwegen soll man anfangs nicht gleich äußerliche, zurücktreibende, sondern innerliche Mittel gebrau-

gebrauchen, welche das Geblüt reinigen, wozu besonders die Taubenkropfessenz dienet.

Mit der Zeit kann man auch äußerliche Mittel gebrauchen. Streiche Wollkrautsaft auf ein Tuch, und leg es warm auf den Kopf. Oder siede Pappeln mit Knabenurin, und wasche den Kopf damit; dieses heilet den Grind vom Grunde aus.

23. Für die aufgesprungenen Lefzen.

Schmiere die Lefzen mit dem Saft von einem an das Feuer gehaltenen Kochlöffel. Oder schmiere dieselben mit Kerzenunschlitt, mit Wein oder Bier vermenget. Oder schmiere sie mit ungesalzener Butter.

24. Für das Zahnwehe.

Wenn solches von kalten Flüssen herkömmt, so siede Knoblauch in Eßig, und halt es ein wenig im Munde; das ist hier das beste Mittel. Oder reibe Schießpulver und Salz ganz klein, und leg es auf den Zahn. Oder koche Pfeffer in Eßig, und nimm davon warm in den Mund. Oder käue Bertramwurzel, oder halt Lavendelwasser in den Mund. Tobackrauchen ist auch sehr gut.

Entsteht aber das Zahnwehe von einem hitzigen Fluß, so mußt du den Zufluß des Geblütes ableiten, nämlich durch Schrepfen, oder Ansetzung der Blutegel hinter die Ohren. Oder reibe zerstoßenes Salz auf das böse Zahnfleisch

so

so stark und lang, bis es blutet. Eine Stunde hernach koche Salbey, oder Pappeln mit Milch, und nimm es öfters in den Mund, so wird es bald besser werden.

25. Für die hohlen Zähne.

Stecke ein Stücklein Bertramwurzel hinein. Oder lege Kampferbrantewein mit Baumwolle in den hohlen Zahn, oder laß etliche Tropfen Leinöl hinein fallen, so wird der Schmerz bald ein Ende nehmen.

26. Für ein Geschwär am Zahnfleisch.

Siede Feigen in Milch, und nimm sie öfters in den Mund. Oder brate eine Feigen, und lege sie fein warm auf. Oder in Kamillen und Rockenmehl mit einem Tüchlein öfters warm über.

27. Für die schwarzen Zähne.

Die schwarzen Zähne weiß zu machen stoß Salz und Weinstein, oder Bimsenstein zu Pulver; und reibe alle Morgen und Nachts die Zähne damit. Oder brenne Brodrinde und etwas Bimsenstein, stoß es zu Pulver, und reibe die Zähne damit; dieses machet weiße Zähne, und vertreibet den Brand.

28. Für die stumpfen Zähne.

Bisweilen werden die Zähne ganz stumpf, also, daß man darauf nicht beißen kann; dawider dienet gar wohl, wenn man stark auf ein

wolle-

wollenes Tuch oder Hutfilz beißet, oder nur sauren Käß in den Mund nimmt, und die Zähne damit schmieret.

29. Für die wackelnden Zähne, und faules Zahnfleisch.

Reibe das Zahnfleisch des Tags öfters warm mit deinem Urin. Oder stoß Schneckenhäuslein, Hechtenzähne und Alaun zu Pulver, und reibe oft die Zähne damit. Oder mache Myrrhen, Rötelstein, Muscatnuß, und gebrannten Alaun mit Honig zur Latwerge, und reibe das Zahnfleisch damit, oder mache nur Myrrhen und Alaun mit Honig zur Latwerge; es hilft gewiß. Oder siede Eicheln, Salbey und Alaun im Wein, und wasche den Mund öfters damit aus, das wird dir das Zahnfleisch wieder zusammen ziehen, und fest machen.

Wäre das Zahnfleisch gar zu sehr angesteckt, und verdorben; so kannst du ungescheut die sogenannte ägyptische Salbe zur Salbung des Zahnfleisches gebrauchen, als welche das faule Zahnfleisch am besten reiniget.

30. Für die kleinen Würmlein in den hohlen Zähnen.

Will der Schmerz in den hohlen Zähnen nach gebrauchten Mitteln nicht aufhören, so ist zu muthmaßen, daß kleine Würmlein darinn sind. Siede Bertramwurz in einem guten Wein, nimm denselben in den Mund, so heiß du es leiden kannst, so fallen die Würmlein gewiß aus den Zähnen.

31. Daß

31. Daß ein Zahn leicht ausfalle.

Lege die Wurzel von Scheelkraut darauf. Oder stoß die Corallen zu Pulver, und leg es darauf, so fällt der schadhafte Zahn aus.

32. Für einen stinkenden Geruch des Mundes.

Siede einige Minuten lang Kümmel in Wein, und trink etliche Tage davon, so wirst du bald einen angenehmen Athem bekommen, wenn der Gestank vom Magen herkömmt. Wenn er aber von unreinen Zähnen herrühret, so siede Myrrhen und Mastix in gutem Wein, und wasche die Zähne damit Abends und Morgens. Viele Leute ziehen sich selbst solches Uebel zu, nämlich durch nachläßiges Säubern und Putzen, welches man billig alle Morgen mit gestossenem Kohlenpulver thun sollte.

33. Für die geschwollenen Mandeln.

Halte dich zuvörderst wohl warm, und schmiere die Mandeln mit Kamillen- oder süß Mandelöl, und lege ein warmes Tüchlein von heißer Asche oder Haber darüber. Oder schlage die schwarze Lämmerwolle warm über.

E N D E.

Register.

Hülf- und Rettungsmittel, für I. Ertrunkene. II. Erfrorne. III. Erstickte. IV. Erhenkte.

§. I. Von diesen Unglücksfällen, und Rettungsmitteln überhaupt. , , Seite 3

§. II. Sonderheitliche Hülf- und Rettungsmittel. , , , 7

I. Für die Ertrunkene. eben daselbst.

II. Für die Erfrornen. , 11

III. Für die Erstickte. , 12

IV. Für die Erhenkte. , 13

§. III. Weitere Anmerkungen. , 14

Allgemeine Gesundheitsregeln.

§. 1. Von der Gewohnheit überhaupt. 15

§. 2. Von dem Essen. , , 17

§. 3. Vom Trinken überhaupt. , 24

Vom Wasser Trinken. , 25

Vom Sauerwasser trinken. , 29

Vom Wein trinken. , , 31

§. 4.

§. 4. Von der Bewegung des Leibs. 35
§. 5. Vom Schlafen und Wachen. 43
§. 6. Von innerlicher Reinigung der Natur. 51
§. 7. Von den Affekten, oder Gemüthsbewegungen. . . . 56
§. 8. Besondere Gesundheitsregeln für das Alter. . . . 60
§. 9. Von dem Gebrauch und Nutzen der warmen Hausbäder, und Klystier. 64
Hausmittel für innerliche Krankheiten. 67
Hausmittel für äußerliche Krankheiten. 81

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Bauer, Gilbert,

Hülf- und Rettungs-Mittel für I. Ertrunkene. II. Erfrorne. III. Erstickte.
IV. Erhenkte sammt allgemeinen Gesundheitsregeln

Augsburg 1782

Path. 613
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10472677-7
VD18 12077526